

Sommerprogram 2024

Uge
14-26

Nr.	Hold	Tid	Sted	Instruktører	Startdato	Pris
Børnehold 0-5 år						
Mandag						
201	3-5 år - Tons, Sjøv & Leg (maks. 40) *1	16.15 - 17.05	Kirstinebjergshallen – Havepladsvej 175	Jan, Karina P. med flere Holdmakker: Sarah, Tobias R.	1. april	150 kr.
Onsdag						
202	ca. 1-3 år - Forældre/Barn (maks. 35)	16.30 - 17.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 – Drengesalen	Loa, Vigge	3. april	150 kr.
Torsdag						
203	3-5 år - Tons, Sjøv & Leg (maks. 40)	16.30 - 17.20	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Jan, Loa, Victor med flere	4. april	150 kr.
Springhold						
Mandag						
204	0-2. kl. - Springmixet *2	17.15 - 18.25	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Jan, Michael, Karina P., Lukas, Victoria V., Vigge, Amalie, Karoline Holdmakker: Caroline, Ella	1. april	150 kr.
205	3-5. kl. - Spring/Rytme *2	18.30 - 19.30	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Karina P., Jan, Gritt, Freya H., Sabine, Karoline	1. april	150 kr.
206	6. kl. -> - Spring/Rytme *2	19.30 - 20.30	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Karina P., Jan, Gritt, Karoline	1. april	150 kr.
Tirsdag						
207	0-2. kl. - Springmixet	16.45 - 17.45	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Casper, Nicoline med flere	2. april	150 kr.
208	5-8 år - Spring, Sjøv & Leg (maks. 35) *3	17.00 - 18.00	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Loa, Anastacia, Patricia med flere Holdmakker: Oliver, Buster	2. april	150 kr.
209	2-4. kl. - Springmixet	18.00 - 19.10	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Casper, Anne, Nicoline	2. april	150 kr.
210	4-8. kl. - Tirsdagsspringerne	19.15 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Casper, Nicoline	2. april	150 kr.
Onsdag						
211	2-4. kl. - Springmixet	17.00 - 18.15	Gymnasiet - Nørrebrogade 88 (3/4 - 8/5 undt. 24/4) Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175 (15/5 - 26/6)	Jan, Casper, Victoria V., Amalie, Lukas, Troels	3. april	150 kr.
212	4-8. kl. - Onsdagsspringerne	18.25 - 19.35	Gymnasiet - Nørrebrogade 88 (3/4 - 8/5 undt. 24/4) Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175 (15/5 - 26/6)	Jan, Loa, Casper, Troels	3. april	150 kr.
213	6. kl. -> - Teenmix	19.45 - 20.55	Gymnasiet - Nørrebrogade 88 (3/4 - 8/5) Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175 (15/5 - 26/6)	Jan, Loa, Casper, Troels	3. april	150 kr.
Torsdag						
214	5-8 år - Spring, Sjøv & Leg	17.30 - 18.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Jan, Loa, Alberte med flere Holdmakker: Victor	4. april	150 kr.
215	8-14 år - Drengeholdet	18.45 - 19.45	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Loa, Michael	4. april	150 kr.
Lørdag						
216	5-10 år - Weekendspringmixet	09.00 - 10.15	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen (6/4 - 11/5) Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175 (18/5 - 29/6 undt. 1/6)	Jan, Loa, Michael, Anne, Vigge	6. april	150 kr.
Voksenhold						
Mandag						
217	Cirkeltræning & Styrke *4	19.00 - 20.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle	8. april	0 kr.
218	Jumping Fitness (maks. 17) *5	17.15 - 18.15	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina W., Kristina	8. april	225 kr.
Tirsdag						
219	Dance	18.00 - 18.55	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Festsalen	Marie	2. april	225 kr.
220	Funktionel Fitness	19.00 - 20.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Line, Rikke, Camilla, Marie	2. april	225 kr.
221	Jumping Fitness (maks. 17)	19.15 - 20.15	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Dorthe	2. april	225 kr.
222	Bungee Fitness - begynder (maks. 9)	20.00 - 21.00	Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100 – Finess Sal 1	Karina P.	2. april	300 kr.
Onsdag						
223	Yoga (maks. 25) *6	17.45 - 18.45	Sundhedshuset i Gymnastiksalen - Dronningensgade 97	Paul, Susanne	10. april	200 kr.
224	Bungee Fitness - øvet (maks. 9)	20.00 - 21.00	Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100 – Finess Sal 1	Karina P.	10. april	300 kr.
225	Gåhold	fra kl. 18.45	Med start fra parkeringspladsen overfor brandstationen	Helle	3. april	0 kr.
Torsdag						
226	Hatha Yoga (maks. 30)	18.00 - 19.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina W.	4. april	225 kr.

*1 Holdet træner ikke den 6/5.

*2 Den 6/5 træner holdet på Gymnasiet, Nørrebrogade 88.

*3 Den 7/5 træner holdet på Gymnasiet, Nørrebrogade 88. Holdet har sidste træning tirsdag den 18/6.

*4 Holdet har sidste træning den 29/4.

*5 Holdet har sidste træning den 10/6.

*6 Holdet har sidste træning den 19/6. Aflysninger kan forekomme pga. arbejde.

Bemærk:

Du har to gratis prøvegange inden du skal tilmelde dig. Vi anbefaler dog, at man tilmelder sig på forhånd på de hold, hvor der er sat en maks. begrænsning på. Tilbagebetaling er mulig inden 3. træning efter tilmeldingstidspunktet ved kontakt til vores kasserer. Se mere på www.g94.dk.

Der er ingen træning i skoleferier og på helligdage, medmindre andet fremgår i programmet.

For spørgsmål, kontakt:

Jan Nielsen på tlf.: 2443 4122 eller mail: heijan@outlook.dk

Karina Petersen på tlf.: 6075 2461 eller mail: iknp@live.dk

Husk!

Når det dyreste kontingent er betalt, kan du gå på alle de hold du vil uden merbetaling.

