



GYMNASTIK

Nr.	Hold	Leder	Dag	Tid	Sted	Kontakt
-----	------	-------	-----	-----	------	---------

Børne- og Puslinge og rytmisk gymnastik

1.	Mor/far/barn – max 3 år (max 25 børn)	Rikke	mandag	16.30-17.15	GF1	Hold 1-9: Mette 28 89 61 28
2.	Mor/far/barn – max 3 år (max 25 børn)	Rikke	mandag	17.15-18.00	GF1	
3.	Familiegymnastik	Michelle, Vanessa	mandag	11.15-12.15	GF1	
4.	Spilopper 1, 3-5 år	Emma, Ida, Sandra	torsdag	16.00-17.00	GF1	
5.	Spilopper 2, 3-5 år	Emma, Liv, Eva	torsdag	17.00-18.00	GF1	
6.	Rytme piger 5-7 år	Camilla, Sofie, Astrid	torsdag	17.00-18.00	GF2	
7.	Rytme dance 8-11 år	Camilla, Sofie	torsdag	18.00-19.30	GF2	
8.	Rytme piger 12-15 år	Cecilie, Laura	onsdag	17.30-19.00	GF2	
9.	Handicapgymnastik børn/voksne	Lene, Vicki, Inger, Majbritt	mandag	18.00-19.00	GF1	

Aerobic og showdance

10.	Show aerobic – opvisningshold	Trine	tirsdag	18.00-19.15	GF2	Hold 10: Marianne 26 11 01 16
-----	-------------------------------	-------	---------	-------------	-----	---

Motionsgymnastik og velvære

11.	Damer funktionel motion m. effekt	Birthe	mandag	13.45-15.00	GF1	Hold 11-17: Dorthe 29 92 61 64
12.	Kom i form(iddag)	Gitte	tirsdag	09.30-10.30	GF1	
13.	Munter motion	Gitte	torsdag	9.45-11.00	GF1	
14.	Dans dig glad	Gitte	torsdag	11.00-12.00	GF1	Hold 18-20: Marianne 26 11 01 16
15.	Stolegymnastik M/K (max. 15 delt.)	Aase, Maren Johanne	fredag	10.00-11.00	GF1	
16.	Ryggymnastik M/K	Henriette	mandag	17.30-18.30	GF2	
17.	Motion M/K	Charlotte	onsdag	18.00-19.00	BB	
18.	Cirkeltræning M/K	Lars, Marianne	mandag	17.40-18.55	BB	
19.	MBL (mave, balle, lår)	Dorthe	tirsdag	17.00-18.00	GF2	
20.	Yoga (max 35 delt.)	Trine	tirsdag	19.30-20.30	GF2	

Rope Skipping

21.	Ropeskipping begynd. 7-99	Sanni, Mette, Michelle, Thea, Frederikke	onsdag	17.00-18.30	VV	Hold 21-23: Mette 28 89 61 28
22.	Ropeskipping øvede 7-99	Sanni, Mette, Michelle, Thea, Frederikke	onsdag	17.00-19.00	VV	
23.	Ropeskipping udtaget	Christina, Michelle, Maria	torsdag	18.00-19.30	BB	

Springgymnastik

24.	Springfiduserne – drenge 4-5 år	Lars, Emily, Tine	tirsdag	16.30-17.30	GF1	Hold 24-32: Anders 23 66 69 38 Simone 29 40 61 94 Lars 28 77 45 40
25.	Springfiduserne – drenge 5-6 år	Lars, Mette, Emily, Christine	tirsdag	17.30-18.30	GF1	
26.	Springpiger 6-7 år	Simone, Anina, Joline	onsdag	17.00-18.00	GF1	
27.	Springdrenge 7-9 år	Jackie, Jacob, Andreas	onsdag	18.00-19.00	GF1	
28.	Springpiger 8-9 år	Lea, Simone, Terese, Ida	torsdag	18.00-19.00	GF1	
29.	Springmix 10-12 år	Mads, Nicolai, Jackie, Simone	torsdag	19.00-20.30	GF1	
30.	Juniomix fra 13+ Spring	Anders, Kasper	onsdag	19.00-21.00	GF1	
31.	Parkour 8-12 år	Nicolai, Jackie, Jacob	tirsdag	17.15-18.15	BB	
32.	Parkour 13+	Nicolai, Jackie, Jacob	tirsdag	18.15-20.00	BB	
33.	Ungdomsmix fra 16 år	Emilia, Melissa, Mia, Katrine, Christian, Jonas	søndag	19.00-21.00	BIC	

Grandprix

34.	Nano-prinsesser 4-5 år	Catalina, Xenia	torsdag	17.00-18.00	BO	Hold 34-37: Lene 28 29 07 75
35.	Grand Prix 6-9 år,	Siw, Iben, Nicoline	torsdag	16.30-18.00	BO	
36.	Grand Prix 10-12 år, Karoline, Frederikke, Nadja Emilie, Mathilde		mandag	16.30-18.30	BO	
		Efter behov	onsdag	16.30-18.30	BO	
			søndag	10.00-14.00	BO	
37.	Grand Prix 13 +	Karoline, Frederikke, Nadja	mandag	17.30-20.30	BO	
		Efter behov	onsdag	18.00-20.30	BO	
			søndag	10.00-14.00	BO	

Sæsonen starter i uge 37 - dog

Hold 36 og 37 starter mandag den 17. august på Boldesager skole.

Hold 35 starter torsdag den 20. august på Boldesager skole

Hold 33 starter d. 6. september

Løbetræning

38.	Løbehold	Søren, Lilliken	Mandag	18.00	GF1	Hold 38: Marianne 26 11 01 16
			Onsdag	18.00	GF1	

SPANGSBJERG IF



GYMNASTIK

GF1 og GF2 = Gjesing Fritidscenter sal 1 og 2.

BB = Blåbjerggårdskolen, hallen

VV = Vestervangskolen, hallen

BO = Boldesager Skolen, hallen + sal

BIC = Bramming Idrætscenter

Tilmelding og betaling
uge 33 på
www.sifgymnastik.dk