

# Træningsplan

## Opstart uge 36



# 2024/2025

Tilmelding og betaling på  
[www.sifgymnastik.dk](http://www.sifgymnastik.dk)

## GYMNASTIK

Nr.	Hold	Leder	Dag	Tid	Sted	Kontakt
<b>Børne- og rytmisk gymnastik</b>						
1.	Mor/far/barn	Lærke, Mette	mandag	16.30-17.15	GF1	<b>Hold 1-8:</b> Janni 26 81 47 19
2.	Mor/far/barn	Lærke, Mette	mandag	17.15-18.00	GF1	
3.	Tumlestik (kører 2x halv sæson)	Jane	onsdag	10.00-12.00	GF1	
4.	Spilopper 3-5 år	Camilla, Rikke, Mathilde, Isabella, Lina	torsdag	16.00-17.00	GF1	
5.	Spilopper 3-5 år	Camilla, Rikke, Isabella, Carina, Lina	torsdag	17.00-18.00	GF1	
6.	Rytmedance 5-7 år	Charlotte, Mathilde, Tina	Torsdag	17.00-18.00	GF2	
7.	Rytme dance 8-12 år	Anne	onsdag	17.00-18.30	GF2	
8.	Handicapgymnastik børn/voksne	Lene, Inger, Vicki	mandag	18.00-19.00	GF1	
<b>Springgymnastik og Parkour</b>						
9.	Springfiduserne – drenge 4-6 år	Bianca, Camilla F, Lykke, Mikela	tirsdag	17.00-18.00	GF1	<b>Hold 9-15:</b> Simone 29 40 61 94
10.	Spring, piger 6-7 år	Frederik, Sigrid, Nicolai, Charlotte	onsdag	16.30-17.30	GF1	
11.	Spring, drenge 7-9 år	Peter, Carina, Sigrid,	onsdag	17.30-18.30	GF1	
12.	Spring, piger 8-9 år	Simone, Christoffer, Tanja, Nicolai	torsdag	18.00-19.00	GF1	
13.	Springmix 10-12 år	Simone, Christoffer, Nicolai	torsdag	19.00-20.30	GF1	
14.	Parkour 7-11 år	Nicolai, Rune	tirsdag	17.15-18.30	BB	
15.	Parkour 12 år+	Nicolai	tirsdag	18.30-20.00	BB	
<b>Junior- og ungdomsmix</b>						
16.	Juniomix fra 13 år incl. opvisningsdragt	Anne, Pernille, Jeppe, Louise	onsdag	19.00-21.00	GF1+2	<b>Hold 16-18:</b> Rikke 20 58 15 64
17.	Ungdomsmix fra 16 år	Anders, Jeppe, Julie, Karoline	søndag	18.30-20.30	BIC	
18.	SIF Rytme+ 16+	Michelle, Mathilde	En søndag/md		BB	
<b>Grandprix og æstetik (Opstart uge 34)</b>						
19.	Grand Prix - Mikro/mini årg. 2016-2019	Karoline, Nicoline, Klara, Signe	onsdag	16.30-18.30	BO	<b>Hold 19-22:</b> Nadja 26 27 95 78
20.	Grand Prix - Mini årg. 2016-2017	Karoline, Nicoline, Klara, Signe	mandag	16.30-18.45	BO	
			onsdag	16.30-18.30	BO	
21.	Grand Prix - Mini årg. 2014-2015	Ellen, Ida	mandag	16.30-18.45	BO	
			torsdag	17.30-20.00	BO	
22.	Grand Prix - Pigerække årg. 2011-2013	Nadja, Isabelle	mandag	16.30-18.45	BO	
			torsdag	16.30-19.00	BO	
	Alle Grand Prix hold ved behov		søndag ml.	11.00-14.00	BO	
<b>Motionsgymnastik og fitness</b>						
23.	Show aerobic – Opvisningshold	Dorthe, Britt	tirsdag	17.45-19.15	GF2	<b>Hold 23-33:</b> Jonas 30 48 49 08
24.	Kom i form 1	Lissie, Lone	tirsdag	09.00-10.00	GF1	
25.	Kom i form 2	Gitte, Lissie	tirsdag	10.00-11.00	GF1	
26.	Munter motion	Lone, Gitte	torsdag	10.00-11.00	GF1	
27.	Dans dig glad	Lone, Mona H	torsdag	11.00-12.00	GF1	
28.	Ryggymnastik M/K	Henriette	mandag	17.30-18.30	GF2	
29.	Cirkeltræning M/K	Marianne, Lars	mandag	17.40-18.55	BB	
30.	Stram op	Dorthe	tirsdag	16.45-17.45	GF2	
32.	Stolegymnastik	Ingrid	fredag	10.00-11.00	GF1	
33.	Gym 25+ (Landsstævne 2025)	Trine, Lene	En søndag/md	16.00-18.00	GF2	

Ret til ændringer forbeholdes!

Evt. oplysninger fås ved at rette henvendelse til de nævnte kontaktpersoner for holdene.

GF1 og GF2 = Gjesing Fritidscenter sal 1 og 2  
BB = Blåbjerggårdskolen, hallen  
BO = Boldesager Skolen, hallen + sal  
BIC = Bramming Idrætscenter



## GYMNASTIK

[www.sifgymnastik.dk](http://www.sifgymnastik.dk)