

SPANGSBJERG IF GYMNASTIK

SÆSONPLAN

2025/2026



OPSTART I UGE 36

Nr.	Hold	Ledere	Dag	Tid	Sted	Kontakt
Børnegymnastik						
01.	Mor/far/barn	Mette Waldhauer og Michelle Corbey	Mandag	16.30-17.15	GF1	
02.	Mor/far/barn	Michelle Corbey	Mandag	17.15-18.00	GF1	
03.	Tumlestik (<i>Tilmelding for ½ sæson</i>)	Jane	Onsdag	09.30-11.30	GF1	Michelle +45 30337544
04.	Spilopper 3-5 år	Rikke, Camilla, Mathilde, Mikela og Lykke	Torsdag	16.00-17.00	GF1	
05.	Spilopper 3-5 år	Rikke, Camilla, Mathilde, Mikela, Lykke og Lina	Torsdag	17.00-18.00	GF1	
Springgymnastik og Parkour						
06.	Springfiduserne - drenge 4-6 år	Mangler 2 trænere og 1 hjælpetrænere, Emilia	Tirsdag	17.00-18.00	GF1	
07.	Springpiger 6 - 7 år	Anne, Carina, Elina og Kia	Onsdag	16.30-17.30	GF1	
08.	Springdrenge 7 - 9 år	Anne, mangler 1 træner, Elina og Ellen	Onsdag	17.30-18.30	GF1	
09.	Springpiger 8 - 9 år	Simone, mangler 1 træner, Sigrid og Nicolai	Torsdag	18.00-19.00	GF1	
10.	Springdrenge 10-12 år Nyt hold	Peter og Carina, mangler 1 hjælpetræner	Mandag	19.00-20.30	GF1	Simone +45 29406194
11.	Springpiger 10 - 12 år	Simone, Silje, Nicolai og Christian	Torsdag	19.00-20.30	GF1	
12.	Parkour 7-11 år	Rune og Nicolai	Tirsdag	17.15-18.30	BB	
13.	Parkour 12+	Rune og Nicolai	Tirsdag	18.30-20.00	BB	
14.	Springhold 20+ Nyt hold	Jeppe og Jonas	Hver 2. Onsdag (Lige uger)	20.00-22.00	BSS	
Rytmegymnastik						
15.	Rytme dance 5-7 år	Mangler 1-2 trænere, Sne og Nete	Onsdag	16.30-17.30	GF2	
16.	Rytme dance 8-12 år	Pernille, Sne og Nete	Onsdag	17.30-18.30	GF2	Camilla +45 53706087
17.	SIF Impuls 24+ Nyt hold	Tanja	Torsdag	20.00-22.00	GF2	
18.	Show aerobic - Opvisningshold	Dorthe	Tirsdag	17.45-19.15	GF2	
Junior & Ungdomsmix						
19.	Juniormix fra 13 år	Anne, Pernille, Salma og Daniel	Onsdag	19.00-21.00	GF 1+2	Rikke +45 20581564
20.	Ungdomsmix fra 16 år	Anders, Karoline, Jeppe, Christian, Helene og Astrid	Søndag	18.30-20.30	BIC	
Grand prix rytme og Æstetisk gruppe gymnastik						
21.	Mikropiger - nybegynder 6-9 år - uden konkurrence	Yasmin	Mandag	16.30-17.45	BO	
22.	Mini årg. 2016-2018 Start uge 34	Nicoline og Karoline	Mandag Onsdag	16.30-19.00 16.00-18.30	BO	Nadja +45 26279578
23.	Pigerække årg. 2012-2014 Start uge 34	Isabelle, Ida, Ellen og Ida	Mandag Torsdag	16.30-18.45 16.30-19.15	BO	
Motionsgymnastik & Fitness						
24.	Handicapgymnastik børn/voksne	Lene, Inger, Vicki	Mandag	18.00-19.00	GF1	
25.	Kom i form 1	Lissie og Lone	Tirsdag	09.00-10.00	GF1	
26.	Kom i form 2	Gitte og Lissie	Tirsdag	10.00-11.00	GF1	
27.	Munter Motion	Lone og Gitte	Torsdag	10.00-11.00	GF1	
28.	Dans dig glad	Lone og Mona	Torsdag	11.00-12.00	GF1	Camilla +45 53706087
29.	Rygggymnastik M/K	Henriette	Mandag	17.30-18.30	GF2	
30.	Cirkeltræning M/K	Marianne og Lars	Mandag	17.40-18.55	BB	
31.	Stram op	Dorthe	Tirsdag	16.45-17.45	GF2	
32.	Stolegymnastik	Ingrid Stokholm	Fredag	10.00-11.00	GF1	

RET TIL ÆNDRINGER FORBEHOLDSES

FIND HOLDBESKRIVELSER PÅ
WWW.SIFGYMNASTIK.DK

TILMELDING OG BETALING
FRA D. 3 AUGUST PÅ
WWW.SIFGYMNASTIK.DK

GF1 & GF2 GJESING FRITIDSCENER SAL 1 & 2
BB BLÅBJERG GÅRDSKOLEN, HALLEN
BO BOLDESAGER SKOLE, HALLEN
BIC BRAMMING IDRÆTSCENTER
BSS BAKKESKOLEN SPRINGHAL