**- Velkommen til Vallensbæk Gymnastiks Forårsopvisning 2023 -**

**- Praktiske informationer -**

**Ind- og udmarch:**

Alle gymnaster og instruktører opfordres til at deltage, både ved ind- og udmarch.

Det gør opvisningen flottere, mere se-værdig, samt meget mere festlig.

**Opvarmning:**

Gymnaster og instruktører kan komme til at træne og opvarme i hal 2 fra kl. 8:00.

**Publikum har ikke adgang til hal 2.**

**Musik til opvisningen:**

Musikken der ønskes spillet under opvisningen, kan ligge på Iphone, Ipad eller Tablet. Musikken afleveres ved musikbordet senest 5 minutter før holdet skal på gulvet.

**Husk at afhente musikken igen.**

**Omklædning:**

Fordeling af omklædningsrummene findes på skærmene i forhallen.

Hold vinduerne i omklædningsrummene lukket, så vi undgår ubudne gæster.

Efterlad ikke noget af værdi i omklædningsrummene.

**Mad og drikke:**

Idrætscentrets Sportscafe er åben under hele opvisningen og der er mulighed for at købe morgenmad, frokost, frugt og drikkevarer.

Det er ikke tilladt selv at medbringe mad og drikkevarer i Sportscafeen.

**Forårsopvisning 2023**

**Søndag den 30. april**

**Kl. 9:30 - ca. 13:30 i Hal 1**

**Vallensbæk Idrætscenter**

**Idræts Allé 2**

**2625 Vallensbæk**

**Entré kr. 20,- for alle over 14 år**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **- Vallensbæk Gymnastik - Forårsopvisning 2023 -** | | | | | |
|  |  |  | |  | |
| **Hold nr.** | **Tidspunkt** | **Holdnavn – Gymnastikform** | | **Instruktører & Hjælpeinstruktører** | |
| **-** | **9:30** | **Fælles indmarch** | | **Velkommen ved formand Maja Ipsen, samt jubilæumstale v / Borgmester Henrik Rasmussen** | |
| 06 | 10:00 | Familie Gymnastik | | Sandra, Frida, Thea, Amalie og Isabella | |
| 12 | 10:15 | Turbotroldene | | Sofie, Nanna, Cecilie og Ella | |
| 03 | 10:35 | Minimusene | | Sasja, Sandra, Ayla, Frida, Thea, Amalie, Isabella, Sara og Mira | |
| 14 | 10:50 | Far og barn | | Niels Skov | |
| 01/02 | 11:05 | Ropeskipping nybegyndere og øvede 6-15 år | | Anna og Sofie | |
| 09/10 | 11.22 | Showteam VGF | | Sasja, Sandra, Jakob, Nanna, Ella, Cecilie, Hannah, Melanie, Emilia og Ayla | |
| 13 | 11:52 | Motorik og Gymnastik 6-11 år | | Pernille Atkinson | |
| - | 12:02 | Overraskelse | | Bestyrelsen | |
| 04 | 12:30 | Springmusene 5 – 7 år | | Sasja, Sandra, Ayla, Isabella, Sara, Mira, Cecilia, Dalia | |
| 11 A/B | 12:45 | Vovehalsene | | Emilie, Emilia og Cherie | |
| 07 | 13:05 | Spring Rytme 5 – 6 år | | Josefine, Emilia, Simona, Nikia, Amalie, Maise og Laura | |
| 08 | 13:25 | Spring Rytme 10 – 15 år | | Josefine, Emilia, Simona, Nikia, Amalie, Maise og Laura | |
|  | **13:50** | **Fælles udmarch** | | **Afslutning af opvisning ved Maja Ipsen** | |
|  | | | |  | |