

## - 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 2024

**Søndag den 28. 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
-	<b>9:30</b>	<b>Fælles indmarch</b>	<b>Velkommen ved formand Maja Ipsen</b>
03	9:50	Ropeskipping nybegyndere 6-15 år	Anna
10	10:00	Turbotroldene	Sofie, Nanna, Cecilie og Ella
11	10:15	Motorik og Gymnastik 6-11 år	Pernille, Nanna og Sofie
04	10:30	Ropeskipping øvede 6-15 år	Anna
05	10:40	Spring Rytme 5-6 år	Josefine, Emilia og Simona
06	11.00	Spring og Rytme 10-15 år	Josefine, Emilia og Simona
02	11:25	Børneholdet	Sasja
01	11:40	Familieholdet	Sandra, Niels, Frida, Thea, Amalie og Isabella
12	11:55	Far og barn	Frederik, Mikkel, Niklas og Rune
08/09	12:10	Showteam VGF	Emilia, Sasja, Emilia, Sandra, Josefine, Mira, Nicoline
07	12:45	Teamgym Aspirant	Niels, Nicoline, Emilie, Emilia, Melanie, og Cherie
08	<b>13:00</b>	<b>Fælles udmarch</b>	<b>Afslutning af opvisning ved Maja Ipsen</b>