**Vallensbæk Gymnastik & Fitness: Seniorgymnastikprogram sæson 2024 / 2025**

**i samarbejde med Vallensbæk kommune**

**Du skal bo i Vallensbæk kommune, er 60 år, er efterlønsmodtager eller pensionist**

**Seniorholdene er ”lukkede hold”, som ikke har forbindelse med VGF’s øvrige hold, derfor er der ikke yderligere pensionistrabat.**

**Du kan heller ikke benytte klippe- og flexkort på holdene.**

**Seniorhold (60 år til 99 år)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hold** |  | **Ugedag** | **Tid** | **Undervisningssted** | **Pris** | **Instruktør** | **Periode** |
| SEN1 | Seniorhold 1 M/K | Mandag | 09.00 – 09.45 | Idrætscentret Spejlsalen | 440 | Susanne Bojer | 2/9 - 23/6 |
| SEN2 | Seniorhold 2 M/K | Mandag | 10.00 – 10.45 | Idrætscentret Spejlsalen | 440 | Susanne Bojer | 2/9 - 23/6 |
| SEN3 | Seniorhold 3 M/K | Mandag | 11.00 – 11.45 | Idrætscentret Spejlsalen | 440 | Susanne Bojer | 2/9 - 23/6 |
| SEN4 | Seniorhold 4 M/K | Onsdag | 09.00 – 09.45 | Idrætscentret Spejlsalen | 440 | Kenneth Solbjerg | 18/9 - 25/6\*) |
| SEN5 | Seniorhold 5 M/K | Onsdag | 10.00 – 10.45 | Idrætscentret Spejlsalen | 440 | Kenneth Solbjerg | 18/9 - 25/6\*) |
| SEN6 | Seniorhold 6 M/K | Onsdag | 11.00 – 11.45 | Idrætscentret Spejlsalen | 440 | Kenneth Solbjerg | 18/9 - 25/6\*) |
| SEN7 | Seniorhold 7 M/K | Fredag | 09.00 – 09.45 | Idrætscentret Spejlsalen | 440 | Susanne Bojer | 6/9 - 27/6 |

**\*) Bemærk at hold SEN4, SEN5 og SEN6 først starter d. 18/9-24.**

**Seniorholdsbeskrivelse:**

**Hold SEN1 – SEN7: Seniorgymnastik M / K**  
Seniorgymnastikken er for dig, som har lyst til motion og hyggeligt samvær med andre.  
Formålet er at give et tilbud, der matcher seniorers behov for fysisk træning.