**- Velkommen til Vallensbæk Gymnastiks Forårsopvisning 2022 -**

**- 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 påIphone, 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 2022**

**Søndag den 24. april**

**Kl. 10:00 - ca. 13:30 i Hal 1**

**Vallensbæk Idrætscenter**

**Idræts Allé 2**

**2625 Vallensbæk**

**Entré kr. 10,- for alle over 14 år**

|  |
| --- |
| **- Vallensbæk Gymnastik - Forårsopvisning 2022 -** |
|  |  |  |  |
| **Hold nr.** | **Tidspunkt** | **Holdnavn – Gymnastikform** | **Instruktører & Hjælpeinstruktører** |
| **-** | **10:00** | **Fælles indmarch** | **Velkommen ved formand Jette Lundgaard** |
| 09/10 | 10:15 | Showteam Mini & Junior 6 – 15 år | Sandra, Sasja, Malou, Victoria, Hannah og David |
| 13 | 10:40 | Far & barn | Niels Skov |
| 06 | 10:55 | Familieholdet  | Sandra Rørvig |
| 11 | 11:10 | Turbotroldene 5 – 8 år | Emilia, Trine, Emilia og Mathilde |
| 03 | 11:35 | Minimusene 3 – 4 år | Sandra, Sasja, Lærke, Ayla, Frida, Thea og Amalie |
| 07 | 11.50 | Spring Rytme 5 – 6 år | Josefine, Emilia, Lærke, Ayla, Clara og Maise |
| 08 | 12:10 | Spring Rytme 10 – 15 år | Josefine, Emilia, Lærke, Ayla, Clara og Maise |
| 04 | 12:30 | Springmusene 5 – 7år |  Sandra, Sasja, Hannah, Frida Thea og Amalie |
| 09 |  12:45 | Opvisningsholdet fra Hvidovre HVG  | Flemming m. flere |
| 01/02 | 13:05 | Ropeskipping, nybegyndere & øvede 6 – 15 år | Anna & Sofie |
|  | **13:25** | **Fælles udmarch** | **Afslutning af opvisning ved Jette Lundgaard** |
|  |  |