# 

**Vallensbæk Gymnastik & Fitness: Sæsonprogram 2024 – 2025**

**Melder du dig på mere end ét hold, får du 10% i rabat (dog ikke i forbindelse med familiehold samt klippekort)**

**Er du pensionist - fyldt 67 år, får du 40% i rabat på alle hold – dog ikke på klippekort.**

**Ungdoms- og voksenhold: konditions-, styrketrænings- og motionshold (15 år til 99 år)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hold** |  | **Ugedag** | **Tid** | **Undervisningssted** | **Pris** | **Instruktør** | **Periode** |
| 20 | Puls & Styrke M/K | Mandag | 17.30 - 18.30 | Idrætscentret Spejlsalen | 1100 | Elise Skytte Knudsen | 1/9 - 30/6 |
| 21 | Funktionel træning M/K | Tirsdag | 10.00 - 11.00 | Idrætscentret Spejlsalen | 1100 | Susanne Bojer | 1/9 - 30/6 |
| 22 | Gym / Motion for friske kvinder | Tirsdag | 17.00 - 18.00 | Pilehaveskolen Tumlesalen | 880 | Dorte Ibsen | 1/9 - 30/4 |
| 23 | Stram op M/K | Tirsdag | 17.00 - 18.00 | Idrætscentret Spejlsalen | 1100 | Susanne Bojer | 1/9 - 30/6 |
| 24 | Yoga 1 M/K | Tirsdag | 18.00 - 19.00 | Idrætscentret Spejlsalen | 935 | Kenneth Solbjerg | 17/9 - 31/5\*) |
| 25 | Body SDS Grundtræning M/K | Tirsdag | 19.00 - 20.00 | Idrætscentret Spejlsalen | 935 | Kenneth Solbjerg | 17/9 - 31/5\*) |
| 26 | Dance M/K | Onsdag | 17.00 - 18.00 | Idrætscentret Spejlsalen | 1100 | Maya Lundberg | 1/9 - 30/6 |
| 27 | Yoga 2 M/K | Torsdag | 08.30 - 09.30 | Idrætscentret Spejlsalen | 935 | Kenneth Solbjerg | 19/9 - 31/5’\*) |
| 28 | Body-ball & Styrke M/K | Torsdag | 17.00 - 18.00 | Idrætscentret Spejlsalen | 1100 | Joan Seberg | 1/9 - 30/6 |
| 29 | TRX & Puls M/K | Torsdag | 18.00 - 19.00 | Idrætscentret Spejlsalen | 1100 | Susanne Bojer | 1/9 - 30/6 |
| 30 | Pilates/Yoga med TRX M/K | Fredag | 10.00 - 11.00 | Idrætscentret Spejlsalen | 1100 | Susanne Bojer | 1/9 - 30/6 |
| 31 | Sjip for voksne M/K | Søndag | 09.00 - 10.00 | Idrætscentret Spejlsalen | 165 | Natalie Fischer | 11/5 - 22/6 |
| 40  41  42 | Klippekort  Klippekortfornyelse 1. gang  Klippekortfornyelse 2. Gang | For dem, der ikke kan komme hver gang eller ønsker at gå på forskellige hold, vil der være mulighed for at købe klippekort.  Dette tilbud gælder kun for ungdoms- og voksenhold. **Klippekortet er ikke personligt, så man kan tage andre med.**  Det koster 600 kr. for 30 klip á ½ time. Kontakt Carsten Berg: Mobil: 2246 9065 Mail: [carstenjberg@gmail.com](mailto:carstenjberg@gmail.com)  Du får tilsendt et klippekort, når vi har modtaget din betaling. | | | | | |
| 50 | Flexkort | For dem, der ønsker at gå på flere hold eller flekse mellem forskellige hold, vil der være mulighed for at købe Flexkort,  Dette tilbud gælder kun for ungdoms- og voksenhold.  Det koster 2100 kr. og der er fri adgang. Print din holdtilmeldingsoversigt og medbring den som bevis på Flexkort.  For spørgsmål kontakt Carsten Berg: Mobil: 2246 9065 Mail: [carstenjberg@gmail.com](mailto:carstenjberg@gmail.com)  **Ret til ændringer forbeholdes.** | | | | | |

**\*) Bemærk hold 24 og 25 først starter d. 17/9-24 samt hold 27 d. 19/9-24.**