#  Vallensbæk Gymnastik & Fitness: Sæsonprogram 2022 - 2023

 **Børn & unge samt Familiehold – Priserne er inkl. T-shirt til barnet**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Hold** | **Ugedag** | **Tid** | **Undervisnings sted** | **Pris / kr.** | **Instruktør / Instruktører** | **Periode** |
|  |  |
| 01 | Rope Skipping (Sjipning) (6+) Begyndere |  Mandag |  17.00 - 18.30 | Egholmskolen Pigesalen | 1225 | Anna Søgaard & Sofie L. Andersen | 1/9 - 31/5 |
| 02 | Rope Skipping (Sjipning) (6+) Øvede |  Mandag |  18.30 - 20.00 | Egholmskolen Pigesalen | 1225 | Anna Søgaard & Sofie L. Andersen | 1/9 - 31/5 |
| 03 | Minimusene (3 - 4 år) | Mandag | 17.00 - 17.50 | Idrætscentret Hal 2 | 755 | Sandra Rørvig & Sasja E. Carlsen | 1/9 - 30/4 |
| 04 | Springmusene (5 - 7 år) | Mandag | 18.00 - 18.50 | Idrætscentret Hal 2 | 755 | Sandra Rørvig & Sasja E. Carlsen  | 1/9 - 30/4 |
| 05 | Mor & Baby (0 - 1 år) | Tirsdag |  09.00 - 10.00 | Idrætscentret Spejlsalen | 450+75\*) | Nadia Hertz | 25/10 - 31/5 |
| 06 | Familiegymnastik (1 – 5 år) | Tirsdag | 17.00 - 17.50 | Egholmskolen Drengesalen | 1325 | Sandra Rørvig  | 1/9 - 30/6 |
| 07 |  Spring & Rytme 1 (6 - 9 år) | Tirsdag | 16.30 - 17.45 | Idrætscentret Hal 2 | 1030 | Simona Topp, Josefine Emcken &Emilia Jensen  | 1/9 - 31/5 |
| 08 | Spring & Rytme 2 (10 - 15 år) | Tirsdag | 17.30 - 19.00 | Idrætscentret Hal 2 | 1225 |  Simona Topp, Josefine Emcken &Emilia Jensen | 1/9 - 31/5 |
| 09A | Showteam Mini (7-9 år) | Tirsdag &Onsdag | 18.00 - 18.4517.00 - 19.00 | Egholmskolen, DrengesalenIdrætscentret Hal 2 | 2530\*\*) | Sandra Rørvig & Sasja E. Carlsen  | 10/8 - 30/6 |
| 09B | Opvisningshold Mini (7-9 år) | Onsdag | 17.00 - 19.00 | Idrætscentret Hal 2 | 1860\*\*) | Sandra Rørvig & Sasja E. Carlsen | 10/8 - 30/6 |
| 10A | Showteam Junior (10-15 år) | Tirsdag & Onsdag | 18.00 - 18.4517.00 - 20.00 | Egholmskolen DrengesalenIdrætscentret Hal 2 | 3420\*\*) | Sandra Rørvig & Sasja E. Carlsen  | 10/8 - 30/6 |
| 10B | Opvisningshold Junior (10-15 år) | Onsdag | 17.00 - 20.00 | Idrætscentret Hal 2 | 2750\*\*) | Sandra Rørvig & Sasja E. Carlsen | 10/8 - 30/6 |
| 11A | Vovehalsene (5 – 8 år)Aspiranthold med mulighed for deltagelse i TeamGym-konkurrence | Onsdag&Søndag (ulige uger) | 16.15 - 17.4510.00 - 11.30 | Idrætscentret Hal 2Pilehaveskolen Tumlesalen | 2000\*\*) | Cherie Jensen & Emilie H. Vangsaae | 1/9 - 30/6 |
| 11B | Vovehalsene Light (5 – 8 år) | Onsdag | 16.15 - 17.45 | Idrætscentret Hal 2 | 1350 | Cherie Jensen & Emilie H. Vangsaae | 1/9 - 30/6 |
| 12 | Turbotroldene (5 - 8 år) | Onsdag | 17.00 - 18.00 | Pilehaveskolen Tumlesalen | 755 | Sofie Amelung & Nanna Larsen | 1/9 - 30/4 |
| 13 | Motorik & Gymnastik (6 -11 år)Børn m særlige behov | Onsdag | 18.00 - 19.00 | Pilehaveskolen Tumlesalen | 755 | Pernille Atkinson | 1/9 - 30/4 |
| 14 | Far & Barn (1 - 4 år) | Søndag | 09.00 - 10.00 | Pilehaveskolen Tumlesalen | 1200 | Niels Skov | 1/9 - 31/5 |
| 15 | Børneyoga (2 – 5 år) | Torsdag | 16.00 - 16.45 | Idrætscentret Spejlsalen | 585 | Julia Odintsova-Nimb | 1/9 – 30/4 |

 **\*) Til Mor & Baby holdet skal man købe et klippekort til 450 kr. – det svarer til 15 gange. Tilmelding af Baby koster 75 kr. inkl. T-shirt**

 **\*\*) Showteam- og opvisningsholdene samt Aspirantholdet kan betales over 4 rater (ved tilmelding, 1/10, 1/11 samt 1/1)**

**Vallensbæk Gymnastik & Fitness: Sæsonprogram 2022 - 2023**

**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 og Styrke M/K  | Mandag | 17.30 - 18.30 | Idrætscentret Spejlsalen | 1050 | Susanne Bojer | 1/9 - 30/6 |
| 21 | Funktionel træning M/K  | Tirsdag | 10.00 - 11.00 | Idrætscentret Spejlsalen | 1050 | Susanne Bojer | 1/9 – 30/6 |
| 22 | Stram op M/K | Tirsdag | 17.00 - 18.00 | Idrætscentret Spejlsalen | 1050 | Susanne Bojer | 1/9 - 30/6 |
| 23 | Gym / Motion for friske kvinder | Tirsdag | 17.00 - 18.00 | Pilehaveskolen Tumlesalen | 840 | Dorte Ibsen | 1/9 - 30/4 |
| 24 | Yoga 1 M/K | Tirsdag | 18.00 - 19.00 | Idrætscentret Spejlsalen | 945 | Kenneth Solbjerg | 1/9 – 31/5 |
| 25 | Zumba M/K |  |  |  |  | **Nedlagt** |  |
| 26 | TRX og Puls 2 M/K | Onsdag | 17.45 - 18.45 | Idrætscentret Spejlsalen | 1050 | Susanne Bojer | 1/9 - 30/6 |
| 27 | Yoga 2 M/K | Torsdag | 08.30 - 09.30 | Idrætscentret Spejlsalen | 945 | Kenneth Solbjerg | 1/9 – 31/5 |
| 28 | I gang igen (lukket hold) |  |  |  |  | **Nedlagt** |  |
| 29 | Body-ball og Styrke M/K | Torsdag | 17.00 - 18.00 | Idrætscentret Spejlsalen | 1050 | Joan Seberg | 1/9 - 30/6 |
| 30 | Pilates/Yoga med TRX M/K | Fredag | 10.00 - 11.00 | Idrætscentret Spejlsalen | 1050 | Susanne Bojer | 1/9 - 30/6 |
| 31 | SurpriceFit |  |  |  |  | **Nedlagt** |  |
| 32 | TRX og Puls 1 M/K (**Nyhed)** | Onsdag | 16.45 – 17.45 | Idrætscentret Spejlsalen | 1050 | Susanne Bojer | 14/9 - 30/6 |
| 404142 | KlippekortKlippekortfornyelse 1. gangKlippekortfornyelse 2. Gang | For de, 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 450 kr. for 30 klip á ½ time. Kontakt Carsten Berg: Mobil: 2246 9065 Mail: carsten.berg@webspeed.dk.Du får tilsendt et klippekort, når vi har modtaget din betaling.  |
| 50 | Flexkort | For de, 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 2000 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: carsten.berg@webspeed.dk |