# Vallensbæk Gymnastik & Fitness: Sæsonprogram 2023 - 2024

**Priserne er uden T-shirt, som I selv skal bestille og betale på vgf.sportyfied.com, når I får besked fra instruktørerne om, hvilken farve holdets T-shirt skal**

**være i denne sæson.**

**Børn & unge samt Familiehold.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Hold** | | | **Antal** | **Ugedag** | **Tid** | | **Undervisnings sted** | **Pris / kr.** | **Instruktør / Instruktører** | **Periode** |
|  | |  |  | | | |
| 01 | Familieholdet (1 - 4 år) | | | 12 | Mandag | 16.30 - 17.15 | | Idrætscenteret Hal 2 | 1250 | Sandra Rørvig | 1/9 - 30/6 |
| 02 | Børneholdet (3 - 6 år) | | | 50 | Mandag | 17.00 – 18.00 | | Idrætscentret Hal 2 | 680 | Sandra Rørvig & Sasja E. Carlsen | 1/9 - 30/4 |
| 03 | Rope Skipping (Sjipning) (6+) Begyndere | | | 20 | Mandag | 17.30 - 18.30 | | Egholmskolen Pigesalen | 765 | Anna Søgaard | 1/9 - 31/5 |
| 04 | Rope Skipping (Sjipning) (6+) Øvede  (Man kun tilmelde sig holdet efter aftale med Anna) | | | 20 | Mandag | 18.30 - 20.00 | | Egholmskolen Pigesalen | 1150 | Anna Søgaard | 1/9 - 31/5 |
| 05 | Spring & Rytme 1 (6 - 9 år) | | | 30 | Tirsdag | 16.30 - 17.45 | | Idrætscentret Hal 2 | 955 | Simona Topp, Josefine Emcken &  Emilia Jensen | 1/9 - 31/5 |
| 06 | Spring & Rytme 2 (10 - 15 år) | | | 30 | Tirsdag | 17.30 - 19.00 | | Idrætscentret Hal 2 | 1150 | Simona Topp, Josefine Emcken &  Emilia Jensen | 1/9 - 31/5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 07 | Teamgym Aspirant (5 - 9 år) (Tidligere Vovehalsene)  Aspiranthold med mulighed for deltagelse i TeamGym-konkurrence | 30 | Onsdag  &  Søndag (engang hver måned) | 16.15 - 17.45  10.00 - 12.00 | Idrætscentret Hal 2  Pilehaveskolen Tumlesalen | 1700\*) | Cherie Jensen, Emilia Elisabeth  Wildenrath & Emilie H. Vangsaae | 1/9 - 30/6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 08A | Showteam Aspirant 1 (6 - 15 år) | Intet  max | Mandag  &  Onsdag | 17.30 - 19.00  17.00 - 19.00 | Idrætscentret Hal 2  Idrætscentret Hal 2 | 3125\*) | Sandra Rørvig & Sasja E. Carlsen | 14/8 - 30/6 |
| 08B | Showteam Aspirant 2 (6 - 15 år) | Intet  Max | Onsdag | 17.00 - 19.00 | Idrætscentret Hal 2 | 1785\*) | Sandra Rørvig & Sasja E. Carlsen | 14/8 - 30/6 |
| 09 | Showteam Talent (6-15 år)  (Man kan ikke tilmelde sig holdet, man bliver udtaget til det) | Lukket  hold | Mandag  &  Onsdag | 17.30 – 19.00  17.00 - 20.00 | Idrætscentret Hal 2  Idrætscentret Hal 2 | 4020\*) | Sandra Rørvig & Sasja E. Carlsen | 14/8 - 30/6 |
| 10 | Turbotroldene (5 - 8 år) | 20 | Onsdag | 17.00 - 18.00 | Pilehaveskolen Tumlesalen | 680 | Sofie Amelung & Nanna Larsen | 1/9 - 30/4 |
| 11 | Motorik & Gymnastik (6 -11 år)  Børn m særlige behov | 8 | Onsdag | 18.00 - 19.00 | Pilehaveskolen Tumlesalen | 680 | Pernille Atkinson | 1/9 - 30/4 |
| 12 | Far & Barn (1 - 4 år) | 20 | Søndag | 09.00 - 10.00 | Pilehaveskolen Tumlesalen | 1125 | Mikkel Lærke Alimooti, Frederik M.  Dahl, Niklas Risum Jung og Rune  Jørgensen | 1/9 - 31/5 |

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

**Vallensbæk Gymnastik & Fitness: Sæsonprogram 2023 - 2024**

**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 | 1050 | Susanne Bojer | 1/9 - 30/6 |
| 21 | Mor & Baby | Tirsdag | 08.45 - 09.45 | Idrætscentret Spejlsalen |  | Nedlagt |  |
| 22 | Funktionel træning M/K | Tirsdag | 10.00 - 11.00 | 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 | Cardio Step & Styrke M/K | Tirsdag | 17.00 - 18.00 | Idrætscentret Spejlsalen | 1050 | Susanne Bojer | 1/9 - 30/6 |
| 25 | Yoga 1 M/K | Tirsdag | 18.00 - 19.00 | Idrætscentret Spejlsalen | 895 | Kenneth Solbjerg | 19/9 - 31/5 |
| 26 | FIT Workout M/K | Tirsdag | 20.00 - 21.00 | Idrætscentret Spejlsalen | 945 | Elise Skytte Knudsen | 1/9 - 31/5 |
| 27 | Stram op M/K | Onsdag | 17.45 - 18.45 | Idrætscentret Spejlsalen |  | Nedlagt |  |
| 28 | Yoga 2 M/K | Torsdag | 08.30 - 09.30 | Idrætscentret Spejlsalen | 895 | Kenneth Solbjerg | 21/9 - 31/5 |
| 29 | Body-ball & Styrke M/K | Torsdag | 17.00 - 18.00 | Idrætscentret Spejlsalen | 1050 | Joan Seberg | 1/9 - 30/6 |
| 30 | TRX & Puls M/K | Torsdag | 18.00 - 19.00 | Idrætscentret Spejlsalen | 1050 | Susanne Bojer | 1/9 - 30/6 |
| 31 | Pilates/Yoga med TRX M/K | Fredag | 10.00 - 11.00 | Idrætscentret Spejlsalen | 1050 | Susanne Bojer | 1/9 - 30/6 |
| 32 | SurpriceFit | Lørdag | 09.00 - 10.00 | Idrætscentret Spejlsalen | 1050 | Caroline, Susanne, Elise og  Joan | 1/9 - 30/6 |
| 33 | Dance (Nyt hold starter  d. 21-2-24) | Onsdag | 17.45 - 18.45 | Idrætscentret Spejlsalen | 475 | Maya Lundberg | 21/2 – 30/6 |
| 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 510 kr. for 30 klip á ½ time. Kontakt Carsten Berg: Mobil: 2246 9065 Mail: 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 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: carstenjberg@gmail.com. | | | | | |