# Vallensbæk Gymnastik & Fitness: Sæsonprogram 2024 – 2025

**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 | Børneholdet (3 - 6 år) | | | 40 | Mandag | 16.30 - 17.20 | | Idrætscentret Hal 2 | 720 | Sasja E. Carlsen | 1/9 - 30/4 |
| 02 | Showteam Aspirant (6 - 15 år) | | | 50 | Mandag | 17.00 - 19.00 | | Idrætscentret Hal 2 | 1890\*) | Sasja E. Carlsen | 12/8 - 30/6 |
| 03 | Familieholdet (1 - 4 år) | | | 10 | Mandag | 17.00 - 17.45 | | Egholmskolen Drengesalen | 1125 | Sandra Rørvig | 1/9 - 31/5 |
| 04 | Showteam Talent (6 – 15 år) (Man kan ikke tilmelde sig  holdet, man bliver udtaget til det. Tilmelding sker gennem hold 02) | | | Lukket  hold | Mandag  &  Onsdag | 17.45 - 19.00  18.00 - 18.30  18.30 - 20.00 | | Egholmskolen Drengesalen  Spejlsalen  Idrætscentret Hal 2 | 3075\*) | Sandra Rørvig | 12/8 - 30/6 |
| 05 | Rope Skipping (Sjipning) (6+) Begyndere | | | 20 | Mandag | 17.30 - 18.30 | | Egholmskolen Pigesalen | 810 | Anna Søgaard | 1/9 - 31/5 |
| 06 | Rope Skipping (Sjipning) (6+) Øvede  (Man kan kun tilmelde sig holdet efter aftale med Anna) | | | 20 | Mandag  &  Torsdag (ulige) | 18.30 - 20.00  18.30 - 20.00 | | Egholmskolen Pigesalen  Egholmskolen Pigesalen | 1825\*) | Anna Søgaard | 1/9 - 31/5 |
| 07 | Spring & Rytme 1 (6 - 9 år) | | | 30 | Tirsdag | 16.30 - 17.45 | | Idrætscentret Hal 2 | 1015 | Simona Topp, Josefine Emcken &  Emilia Jensen | 1/9 - 31/5 |
| 08 | Spring & Rytme 2 (10 - 15 år) | | | 30 | Tirsdag | 17.30 - 19.00 | | Idrætscentret Hal 2 | 1215 | Simona Topp, Josefine Emcken &  Emilia Jensen | 1/9 - 31/5 |
| 09 | TeamGym Nano (5 – 8 år)  Med mulighed for deltagelse i TeamGym-konkurrence | | | 25 | Onsdag  &  En søndag pr. mdr  4 x 2 timer | 16.15 - 17.45  10.00 - 12.00 | | Idrætscentret Hal 2  Pilehaveskolen Tumlesalen  Springcenter | 2000\*) | Cherie Jensen,  Emilia Elisabeth  Wildenrath &  Emilie H. Vangsaae | 1/9 – 30/6 |
| 10 | TeamGym Micro (9 - 11 år)  Med mulighed for deltagelse i TeamGym-konkurrence | | | 25 | Onsdag  &  Søndag  (ulige)  4 x 2 timer | 17.15 - 19.15  10.00 - 12.00 /  12.00 - 14.00 | | Idrætscentret Hal 2  Pilehaveskolen Tumlesalen  Springcenter | 2900\*) | Emilia Elisabeth Wildenrath,  Emilie H. Vangsaae &  Niels Andersen | 1/9 – 30/6 |
| 11 | Turbotroldene (5 - 8 år) | | | 20 | Onsdag | 17.00 - 18.00 | | Pilehaveskolen Tumlesalen | 720 | Sofie Amelung & Nanna Larsen | 1/9 - 30/4 |
| 12 | Lyn-Banditterne (6 - 12 år)  Tidligere Motorik & Gymnastik  Specialhold for børn med særlige behov | | | 8 | Onsdag | 18.00 - 19.00 | | Pilehaveskolen Tumlesalen | 720 | Pernille Atkinson | 1/9 - 30/4 |
| 13 | 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 |

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