#  Vallensbæk Gymnastik & Fitness: Sæsonprogram 2025 – 2026

 **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 | VGF Talent (6 – 15 år)(Man kan ikke tilmelde sig holdet, man bliver udtaget til det. Tilmelding sker gennem hold 07 og 08) | Lukkethold  | Mandag&Onsdag8 timer | 16.30 -19.0018.00 -19.00 | Idrætscentret Hal 2Idrætscenteret SpejlsalenSpringcenter | 4150\*) | Sandra Rørvig, Sasja E. Carlsen,Frida Ansdal & Sine Nielsen | 11/9 - 30/613/9 - 30/4 |
| 02 | Rope Skipping (Sjipning)(6 - 15 år) Begyndere | 25 | Mandag |  17.30 - 18.30 | Egholmskolen Pigesalen | 900 | Anna Søgaard & Sara HermelaPoulsen | 1/9 - 31/5 |
| 03 | Rope Skipping (Sjipning)(6 - 18 år) Konkurrencehold(Man kan kun tilmelde sig holdet efter aftale med Anna og Sara) | 25 | Mandag&Torsdag | 18.30 - 20.0018.30 - 20.30 | Egholmskolen PigesalenEgholmskolen Pigesalen | 3325\*) | Anna Søgaard & Sara HermelaPoulsen | 11/8 - 31/5 |
| 0404SØ04FA | **Familieholdet (1 - 4 år)**Barn (1 - 4 år)SøskendeMor, Far, Bedsteforældre | 10?? | Tirsdag | 16.30 - 17.10 | Egholmskolen Drengesalen | 100050010 | Sandra Rørvig & Frida Ansdal | 1/9 - 30/4 |
| 05 | Børneholdet 1 (3 - 4 år) | 30 | Tirsdag | 17.20 - 18.05 | Egholmskolen Drengesalen | 800 | Sandra Rørvig & Frida Ansdal | 1/9 - 30/4 |
| 06 | Børneholdet 2 (5 - 6 år) | 30 | Tirsdag | 18.10 - 19.00 | Egholmskolen Drengesalen | 800 | Sandra Rørvig & Frida Ansdal | 1/9 - 30/4 |
| 07 |  VGF Aspirant 1 (6 - 8 år) | 45 | Tirsdag | 16.30 - 17.45 | Idrætscentret Hal 2 | 1125 | Josefine Emcken, Emilia Jensen,Celina Strini, Melanie Garrelts & Sasja E. Carlsen  | 1/9 - 31/5 |
| 08 | VGF Aspirant 2 (9 - 15 år) | 45 | Tirsdag | 17.30 - 19.00 | Idrætscentret Hal 2 | 1350 |  Josefine Emcken, Emilia Jensen,Celina Strini, Melanie Garrelts & Sasja E. Carlsen | 1/9 - 31/5 |
| 09 | TeamGym Nano (5 - 8 år)Årgang: 2018, 2019, 2020Med mulighed for deltagelse i TeamGym-konkurrence | 40 | Onsdag&En søndag pr. mdr.4 timer | 16.15 - 17.4510.00 - 12.00 | Idrætscentret Hal 2Pilehaveskolen TumlesalenSpringcenter | 2300\*) | Emilia Elisabeth Wildenrath, KatjaBeck Christensen, Melanie Garrelts, Emilie H. Vangsaae, Casper & Niels Andersen | 13/8 - 30/6 |
| 10 | TeamGym Micro (9 - 11 år)Årgang: 2015, 2016, 2017Med mulighed for deltagelse i TeamGym-konkurrence | 30 | Onsdag& Søndag(ulige uger)6 timer | 17.30 - 19.3010.00 - 12.00 | Idrætscentret Hal 2Pilehaveskolen TumlesalenSpringcenter | 3635\*) | Cherie Jensen, Emilia Elisabeth Wildenrath, Katja Beck Christensen, Melanie Garrelts,Emilie H. Vangsaae & Niels Andersen | 13/8 - 30/6 |
| 11 | TeamGym Mini (11 - 13 år)Årgang: 2012, 2013, 2014Med mulighed for deltagelse iTeamGym-konkurrence | 20 | Onsdag&Torsdag(ca. 24 gange)&Søndag(ulige uger)6 timer | 17.30 - 20.0017.00 - 19.0012.00 - 14.00 | Idrætscentret Hal 2Vallensbæk Skole MultisalenPilehaveskolen TumlesalenSpringcenter | 5360\*) | Emilia Elisabeth Wildenrath, KatjaBeck Christensen, MelanieGarrelts, Emilie H. Vangsaae & Niels Andersen | 13/8 - 30/6 |
| 12 | Turbotroldene (5 - 8 år) | 20 | Onsdag | 17.00 - 18.00 | Pilehaveskolen Tumlesalen | 800 | Vida Vagner Blach & Cecilia Bauer Nielsen | 1/9 - 30/4 |
| 13 | Lyn-Banditterne (6 - 12 år)Tidligere Motorik & GymnastikSpecialhold for børn med særlige behov | 8 | Onsdag | 18.00 - 19.00 | Pilehaveskolen Tumlesalen | 800 | Pernille Atkinson | 1/9 - 30/4 |
| 1414SØ14FA | **Far & Barn** Barn (1 - 4 år)Søskende (1 - 4 år)Far | 20?20 | Søndag | 09.00 - 10.00 | Pilehaveskolen Tumlesalen | 112556210 | Niklas Risum Jung, RuneJørgensen, Morten Houg Christensen & Emil B. Nielsen | 1/9 - 31/5 |

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