# 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) | | | Lukket  hold | Mandag  &  Onsdag  8 timer | 16.30 -19.00  18.00 -19.00 | | Idrætscentret Hal 2  Idrætscenteret Spejlsalen  Springcenter | 4150\*) | Sandra Rørvig, Sasja E. Carlsen, Frida Ansdal & Sine Nielsen | 11/9 - 30/6  13/9 - 30/4 |
| 02 | Rope Skipping (Sjipning)  (6 - 15 år) Begyndere | | | 25 | Mandag | 17.30 - 18.30 | | Egholmskolen Pigesalen | 900 | Anna Søgaard & Sara Hermela Poulsen | 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 - 20.00  18.30 - 20.30 | | Egholmskolen Pigesalen  Egholmskolen Pigesalen | 3325\*) | Anna Søgaard & Sara Hermela Poulsen | 11/8 - 31/5 |
| 04  04SØ  04FA | **Familieholdet (1 - 4 år)** Barn (1 - 4 år)  Søskende  Mor, Far, Bedsteforældre | | | 10  ?  ? | Tirsdag | 16.30 - 17.10 | | Egholmskolen Drengesalen | 1000  500  10 | 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, 2020  Med mulighed for deltagelse i TeamGym-konkurrence | | | 40 | Onsdag  &  En søndag pr. mdr.  4 timer | 16.15 - 17.45  10.00 - 12.00 | | Idrætscentret Hal 2  Pilehaveskolen Tumlesalen  Springcenter | 2300\*) | Emilia Elisabeth Wildenrath, Katja  Beck Christensen, Melanie  Garrelts, Emilie H. Vangsaae,  Casper & Niels Andersen | 13/8 - 30/6 |
| 10 | TeamGym Micro (9 - 11 år)  Årgang: 2015, 2016, 2017  Med mulighed for deltagelse i TeamGym-konkurrence | | | 30 | Onsdag  &  Søndag  (ulige uger)  6 timer | 17.30 - 19.30  10.00 - 12.00 | | Idrætscentret Hal 2  Pilehaveskolen Tumlesalen  Springcenter | 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, 2014  Med mulighed for deltagelse i  TeamGym-konkurrence | | | 20 | Onsdag  &  Torsdag  (ca. 24 gange)  &  Søndag  (ulige uger)  6 timer | 17.30 - 20.00  17.00 - 19.00  12.00 - 14.00 | | Idrætscentret Hal 2  Vallensbæk Skole Multisalen  Pilehaveskolen Tumlesalen  Springcenter | 5360\*) | Emilia Elisabeth Wildenrath, Katja  Beck Christensen, Melanie  Garrelts, 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 & Gymnastik  Specialhold for børn med særlige behov | | | 8 | Onsdag | 18.00 - 19.00 | | Pilehaveskolen Tumlesalen | 800 | Pernille Atkinson | 1/9 - 30/4 |
| 14  14SØ  14FA | **Far & Barn**  Barn (1 - 4 år)  Søskende (1 - 4 år)  Far | | | 20  ?  20 | Søndag | 09.00 - 10.00 | | Pilehaveskolen Tumlesalen | 1125  562  10 | Niklas Risum Jung, Rune  Jørgensen, 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)**