



Program 2021/2022

GÅ PÅ ALLE DE HOLD DU VIL FOR ÉN SÆSONPRIS – BØRN 350 KR. – VOKSNE 450 KR. – OVER 65 ÅR 350 KR.

SE MERE PÅ WWW.SUNDEVED-GYMNASTIK.DK

DER TAGES FORBEHOLD FOR EVT. ÆNDRING

HOLD DIG OPDATERET PÅ VORES FACEBOOKSIDE: Sundeved Gymnastikforening

Start uge 37

| Hold nr | Bakkensbro gl.skole | Instruktør | Hjælpeinstruktør | Ugedag | Tidspunkt |
|---|---|---------------------|--|---------|-------------|
| 1 | Stram op Fra 15år | Kari Pharao | | Mandag | 17.00-17.45 |
| 2 | Puls og Styrke Fra 15år | Kari Pharao | | Mandag | 18.00-18.45 |
| 3 | Yoga Max 25 deltager | Klaus V. Gregersen | Start fra uge 38 | Mandag | 19.00-20.00 |
| 4 | Store bolde og elastikker Mænd/kvinder | Anne Østergaard | Start fra uge 38 | Torsdag | 18.30-19.30 |
| Blans- Eckersberg Børneunivers | | | | | |
| 5 | Spring/Rytme 0-3 klasse | Anna Kirstine Lei | Lærke Rahbek Asta Priske Lei | Mandag | 16.00-17.00 |
| 6 | Megafræs 3-6år | Helene Mulvad | Mathilde Mulvad Asta Priske Lei | Mandag | 17.00-18.00 |
| Nydamskolen | | | | | |
| 7 | Damemotion | Nicole Møller | | Mandag | 15.15-16.15 |
| 8 | Forældre/Barn 0-3år Max 25 | Lotte B. Bohsen | | Mandag | 16.15-17.15 |
| 9 | Rytme Piger 9-13år | Emilie M. Bohsen | Ida Schmidt | Mandag | 17.30-18.30 |
| 10 | 3-4årige Max. 35 deltager | Trine Holm | Katja Bohsen Mette Steg Maria Salomon Norn Cecilie Sofie Bram Alberte Schumann | Tirsdag | 16.00-17.00 |
| 11 | HIIT Fra 15år | Claudia Bohsen | | Tirsdag | 18.30-19.00 |
| 12 | CORE (Intensiv Core Træning) | Camilla Christensen | | Tirsdag | 19.00-19.30 |
| 13 | Pilates | Thomas Kirchhoff | | Onsdag | 19.00-20.00 |
| 14 | Springlopperne 5-6årige Max 35 deltager | Hanne Lindegaard | Freja Lindegaard Line L. Hartvig Signe Westenholtz Simone Skødt-Eriksen | Torsdag | 15.30-16.30 |
| 15 | Spring 1-3. kl. Max 35 deltager. | Hanne Lindegaard | Maja S. Schmidt Ida Schmidt Johan Lindegaard | Torsdag | 16.30-17.45 |
| 16 | Spring 4-6 kl. Max 35 deltager. | Kasper Bilov | Maja S. Schmidt Ida Schmidt Johan Lindegaard | Torsdag | 17.45-19.00 |
| 17 | Puls og Styrke Fra 15år | Jutta Østergaard | Start fra uge 38 | Torsdag | 19.00-20.00 |
| 18 | Træls træning for seje mænd | Svend Petersen | | Torsdag | 20.00-21.00 |
| 19 | Dansemix & Retro-aerobic/ MBL | Jutta Østergaard | Start fra uge 38 | Søndag | 11.00-12.00 |