



Program 2022/2023

GÅ PÅ ALLE DE HOLD DU VIL FOR ÉN SÆSONPRIS

– BØRN 350 KR. – VOKSNE 450 KR. – OVER 65 ÅR 350 KR.

FØRSTE 2 GANGE GRATIS 3 GANG BINDEDE

SE MERE PÅ WWW.SUNDEVED-GYMNASTIK.DK

DER TAGES FORBEHOLD FOR EVT. ÆNDRING

HOLD DIG OPDATERET PÅ VORES FACEBOOKSIDE: Sundeved Gymnastikforening

SÆSON START UGE 37

Hold nr.	Bakkensbro GL. Skole	Instruktør	Hjælpeinstruktør	Ugedag	Tidspunkt
1	Fitness mix Fra 15år	Kari Pharao		Mandag	17.00-18.00
2	Yoga Max 25 deltager	Klaus V. Gregersen		Mandag	18.15 – 19.10
3	Yoga for Mænd Max 25 deltager	Klaus V. Gregersen		Mandag	19.20 - 20.15
4	Store bolde og elastikker Mænd/kvinder	Anne Østergaard		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	Anna Kirstine Lei	Mathilde Mulvad Asta Priske Lei	Mandag	17.00-18.00
	Nydamskolen				
7	Damemotion	Nicole Møller		Mandag	15.15-16.15
10	3-4årige Max. 35 deltager	Emilie Bohsen	Katja Bohsen Mette Steg Cecilie Sofie Bram Wilma Alberte Schumann	Mandag	16.15-17.15
8	Familie Gymnastik 0-3år Max 25	Lotte B. Bohsen og Emilie Bohsen		Onsdag	16.00-17.00
11	HIIT Fra 15år	Claudia Bohsen		Tirsdag	18.00-18.30
12	CORE (Intensiv Core Træning)	Camilla Christensen		Tirsdag	18.35-19.05
13	Pilates	Thomas Kirchhoff		Onsdag	19.00-20.00
14	Springlopperne 5-6årige Max 35 deltager SÆSON START UGE 38	Hanne Lindegaard	Freja Lindegaard Line L. Hartvig Signe Westenholz Sofie Duus Alnor	Torsdag	15.30-16.30
15	Spring 1-3. kl. Max 35 deltager. SÆSON START UGE 38	Hanne Lindegaard	Johan Lindegaard Signe Westenholz Simone Skødt-Eriksen Magnus Hohwü Sigurdsson	Torsdag	16.30-17.45
16	Spring 4-6 kl. Max 35 deltager. SÆSON START UGE 38	Hanne Lindegaard	Johan Lindegaard Simone Skødt-Eriksen Magnus Hohwü Sigurdsson	Torsdag	17.45-19.00
17	AROBIC/PULS/STYRKE Fra 15år SÆSON START UGE 38	Jutta Østergaard		Torsdag	19.00-20.00
18	Træls træning for seje mænd SÆSON START UGE 38	Svend Petersen		Torsdag	20.00-21.00
19	Dansemix & Retro-aerobic/ MBL	Jutta Østergaard		Søndag	11.00-12.00