

GYMNASTIK - TRÆNINGSPLAN SÆSON 2025/26

Opstart i uge 37 i hal 2 medmindre andet er nævnt på holdet.

Holdnr.	Hold	Tid	Træner/e	Pris
MANDAG				
25/26-110	Skumfiduser årg. 2020 - 2022 uden forældre Max. deltagere er 80. DER TRÆNES I HAL 1	Kl. 16.15 - 17.10	Carina, Charlotte, Anders, Jean m. fl.	Kr. 590,- Dertil kommer udgift til opvisningstøj max. kr. 150,-
25/26-111	Dance Mix 3. - 5. klasse	Kl. 17.00 - 18.00	Alberte, Laura, Rikke	Kr. 590,- Dertil kommer udgift til opvisningstøj.
25/26-112	Funktionel træning + yoga m/k fra 16 år	Kl. 18.15 - 19.30	Cathrin, Danny, Christine	Kr. 825,-
25/26-113	Yogahold m/k fra 16 år 8 ugers forløb	Kl. 19.30 - 20.30	Christine	Kr. 250,-
25/26-114	Yogahold m/k fra 16 år 8 ugers forløb - START 19/1-26	Kl. 19.30 - 20.30	Christine	Kr. 250,-
TIRSDAG				
25/26-210	Ældrehold for friske ældre	Kl. 14.30 - 15.45	Dorte	Kr. 540,-
25/26-211	Minifiduser årg. 2022 - 2023 med forældre	Kl. 16.15 - 17.00	Christian, Charlotte m. fl.	Kr. 640,- i grundpris Kr. 70,- per barn
25/26-212	Årg. 2024 kan deltage, hvis barnet kan gå.			
25/26-213	De Små Springstjerner - spring/rytme for 0. til 2. klasse Max. deltagere er 35	Kl. 17.00 - 18.00	Freja, Amalie, Line m. fl.	Kr. 590,-
25/26-214	Trampolin Fitness fra 18 år Max. deltagere er 32	Kl. 18.00 - 19.15 Der trænes i 60 min.	Jytte, Camilla	Kr. 660,-
ONSDAG				
25/26-310	BOUNCE HEROES - kun lokal opvisning Springhold for 2. til 3. klasse. Max. deltagere er 30	Kl. 16.45 - 18.00	Klaus, Julie, Christian, Morten. m. fl.	Kr. 740,-
25/26-311	BOUNCE HEROES - kun lokal opvisning Springhold for 4. til 5. klasse. Max. deltagere er 30	Kl. 18.00 - 19.15	Klaus, Julie, Christian, Morten m. fl.	Kr. 740,-
TORSDAG				
25/26-410	Trampolin Fitness M/K fra 18 år Max. deltagere er 32	Kl. 16.45 - 18.00 Der trænes i 60 min.	Louise, Julia	Kr. 660,-
25/26-411	JUNIOR MIX opvisningshold Spring & rytme fra 6. klasse og op	Kl. 18.00 - 19.30	Anette, Henrik	Kr. 1.550,- Inkl. beløb til opvisningsdragt

Tilmelding og betaling skal ske på www.tjaereborggf.dk under "Gymnastik"/"Medlemskab og Tilmelding".