



Gymnastikforeningen Hundested

Program for 2016-2017

Sæsonstart: Mandag d. 29. august 2016 - I uge 35 er der åbent hus på alle hold (dog ikke Yoga & Morgenmotion) som en del af den kommunale sundhedsuge, så du kan finde lige netop det/de hold der passer dig bedst.



Tilmelding starter lørdag d. 3. september 2016 kl. 12.00/ OBS: Det er gymnastens navn der skal tilmeldes

Dag	Tidspunkt	Træning	Holdnavn	Instruktør	Sted	Kontingent
Mandag	16.30 - 17.20	Fra d. 29.8.2016 til den 13.3.2017	Spring 0. - 1. klasse***	Camilla, Clara & Mathilde	Hundested Hallens Gymnastiksal	475 kr.
Mandag	17.30 - 18.20	Fra d. 29.8.2016 til den 13.3.2017	Spring 2. - 4. klasse***	Nicolaj, Josefine & Nikita	Hundested Hallens Gymnastiksal	475 kr.
Mandag	18.30 - 19.45	Fra d. 29.8.2016 til den 13.3.2017	Spring 5. - 9. klasse***	Emma & Nicolaj	Hundested Hallens Gymnastiksal	600 kr.
Mandag	16.30 - 17.20	Fra d. 29.8.2016 til den 13.3.2017	Sjipning fra 0. klasse**	Amanda & Kamilla	Hundested Hallens Træningssal	475 kr.
Mandag	17.30 - 18.45	Fra d. 29.8.2016 til den 13.3.2017	Effektiv træning	Eva	Hundested Hallens Træningssal	700 kr.
Mandag	19.00 - 20.30	Fra d. 5.9.2016 til den 12.12.2016	Yoga*	Malene	Hundested Hallens Træningssal	900 kr.
Tirsdag	16.30 - 17.20	Fra d. 30.8.2016 til den 14.3.2017	Mini-MGP og leg 4 - 7 år***	Signe, Emilia & Sofie	Hundested Hallens Gymnastiksal	475 kr.
Tirsdag	17.30 - 18.20	Fra d. 30.8.2016 til den 14.3.2017	Mini-spring og leg 4 - 7 år***	Signe, Filip & Sara	Hundested Hallens Gymnastiksal	475 kr.
Tirsdag	19.00 - 20.15	Fra d. 30.8.2016 til den 14.3.2017	Skigymnastik	Anette & Susanne	Hundested Hallens Gymnastiksal	700 kr.
Tirsdag	15.30 - 16.20	Fra d. 30.8.2016 til den 14.3.2017	Zumba Gold	Ada	Hundested Hallens Træningssal	600 kr.
Onsdag	16.30 - 17.20	Fra d. 31.8.2016 til den 15.3.2017	Forældre / Barn 1½ - 3 år***	Instruktør søges & Lærke	Hundested Hallens Gymnastiksal	475 kr.
Onsdag	18.00 - 19.15	Fra d. 31.8.2016 til den 15.3.2017	Trampolin fra 1. klasse**	Flemming & Robert	Hundested Hallens Gymnastiksal	600 kr.
Onsdag	08.30 - 10.00	Fra d. 7.9.2016 til den 14.12.2016	Yoga*	Sanne	Hundested Hallens Gymnastiksal	900 kr.
Onsdag	09.20 - 10.10	Fra d. 7.9.2016 til den 15.3.2017	Morgenmotion*	Jytte & Kaj	Hundested Hallens Træningssal	500 kr.
Onsdag	17.30 - 18.20	Fra d. 31.8.2016 til den 15.3.2017	Street Dance 4. - 9. klasse***	Julie	Hundested Hallens Træningssal	475 kr.
Onsdag	18.30 - 19.45	Fra d. 31.8.2016 til den 15.3.2017	Zumba/Dancefit/Interval træning	Ada	Hundested Hallens Træningssal	700 kr.
Torsdag	17.30 - 18.20	Fra d. 1.9.2016 til den 16.3.2017	MGP Dans 1. - 3. klasse	Trine	Hundested Hallens Gymnastiksal	475 kr.
Torsdag	18.30 - 19.20	Fra d. 1.9.2016 til den 16.3.2017	Kom i form - Body Mass Index 30+	Christina	Hundested Hallens Gymnastiksal	600 kr.
Lørdag	09.00 - 09.50	Fra d. 3.9.2016 til den 18.3.2017	Forældre / Barn 1½ - 3 år***	Betina & Maja	Hundested Hallens Gymnastiksal	475 kr.
Lørdag	10.00 - 10.50	Fra d. 3.9.2016 til den 18.3.2017	Hop og leg for børn 3 - 4 år***	Betina & Maja	Hundested Hallens Gymnastiksal	475 kr.

*) Holdet starter først i uge 36

***) Hold med max 20 deltagere

****) Hold med max 25 deltagere

Hjemmeopvisning søndag d. 19. marts 2017