

# Sæsonprogram 2019 – 2020

Sæsonen fra 2. september 2019 til 29. marts 2020

Ret til ændringer forbeholdes

100 – Børn og unge		Søndervanghallen, Florasvej 2, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner(e)	Holdpris
101	Speeddrengene 9-10 år <i>(Max 25 delt.)</i>	Mandag 15:30-16:30 sal B	Lotte A., Bastian H. Anton	690,- Start 9/9
102	Speeddrengene 6-8 år <i>(Max 25 delt.)</i>	Mandag 16:30-17:30 sal B	Lotte A., Bastian H. Anton	690,- Start 9/9
103	Spring/rytme, mix 9-10 år	Tirsdag 16:30-18:00 sal A: 16:30 / sal B: 17:00	Kimmie, Sofie G, Signe, Lukas, Sofie H.S.	865,- inkl. holddragt
104	Spring/rytme, mix 7-8 år	Tirsdag 17:30-19:00 sal A: 17:30 / sal B: 18:00	Lukas, Sofie G, Signe, Mads, Julie H.P.	865,- inkl. holddragt
105	Spring/rytme, mix 11-12 år	Tirsdag 18:30-20:00 sal A: 18:30 / sal B: 19:00	Lukas, Emil, Signe, Mads, Julie H.P.	865,- inkl. holddragt
106	Spring/rytme, mix 13-18 år	Tirsdag 19:30-21:00 sal A: 19:30 / sal B: 20:00	Mads, Emil, Lukas	865,- inkl. holddragt

200 – Børn og unge		Vestervangskolen, Stadionvej 81, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner(e)	Holdpris
201	Sjipning 1, 6+ år <i>(Max 30 deltagere)</i>	Mandag 17:00-18:00 sal 2	Mathilde P, Maja, Helena & Tatiana	690,-
202	Sjipning 2, 8+ år. <i>Ulige uger. (Max 15 delt.)</i>	Torsdag 16:30-18:00 <i>Søndervangshallen sal A</i>	Mathilde P & Natacha	490,-
203	Spring/rytme 1, mix 5-6 år	Tirsdag 16:00-17:00 sal 1+2	Emil, Lærke & *Emilie	790,- inkl. holddragt
204	Spring/rytme 2, mix 5-6 år	Tirsdag 17:00-18:00 sal 1+2	Emil, Lærke & *Emilie	790,- inkl. holddragt
205	Familiegymnastik 1 1-4 år. <i>(Max 30 delt.)</i>	Onsdag 16:00-16:45 sal 1+2	Lotte M.	575,-
206	Familiegymnastik 2 1-4 år. <i>(Max 30 delt.)</i>	Onsdag 16:45-17:30 sal 1+2	Lotte M.	575,-
207	Leg og Spilopper 1 3-5 år	Torsdag 16:00-17:00 sal 1	Emil, Signe, Lærke, Sebastian L & *Chanel	690,-
208	Leg og Spilopper 2 3-5 år	Torsdag 17:00-18:00 sal 1	Emil, Signe, Lærke, Sebastian L & *Chanel	690,-
210	Parkour, mix 10-18 år	Torsdag 18:00-19:30 sal 1	Bastian H. & Alexander	765,-

400 - TeamGym		Søndervanghallen, Florasvej 2, 2600 Glostrup Tirsdag: Skovvangskolen, Egeskoven 27, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner(e)	Holdpris
401	Micropiger Årg. 2013-2010 3½ timer/uge	Mandag 17:00-18:30 sal A – fra kl. 17:30 sal A+B Torsdag 16:30-18:30 sal B – fra kl. 18:00 sal A+B	Kevin, *Clara E, *Liva & *Nikolaj  Kevin, Cecilie K, *Clara E, *Liva & *Nikolaj	2.685,-** <i>Betaling indtil 31. maj 2020</i>

402	Microdrenge Årg. 2013-2010 3½ timer/uge	Mandag 17:00-18:30 sal A fra kl. 17:30 sal A+B ----- Torsdag 16:30-18:30 sal B – fra kl. 18:00 sal A+B	Kevin, *Clara E, *Liva & *Nikolaj Kevin, Cecilie, *Clara E, *Liva & *Nikolaj	2.685,-** <i>Betaling indtil 31. maj 2020</i>
403	Minipiger årgang 2009-2007 5 timer/uge	Mandag 18:00-19:30 sal A+B ----- Tirsdag 18:15-19:30 Skovvangskolen ----- Torsdag 18:00-20:15 sal A+B	Søren, Lukas & Julie H.H. Tirsdag: Maria & Julie H.H. Søren, Lukas, Maria & Julie H.H.	3.745,-** <i>Betaling indtil 31. maj 2020</i>
404	Minidrenge årgang 2009-2007 5 ¼ timer/uge	Mandag 18:00-19:30 sal A+B ----- Tirsdag 16:45-18:15 Skovvangskolen ----- Torsdag 18:00-20:15 sal A+B	Søren, Lukas & Julie H.H. Tirsdag: Caroline V  Søren, Lukas, Maria & Julie H.H.	3.930,-** <i>Betaling indtil 31. maj 2020</i>
405	Juniorpiger årgang 2006-2003 5½ timer/uge	Mandag 19:00-20:45 sal A+B ----- Tirsdag 19:30-21:00 Skovvangskolen ----- Torsdag 18:00-20:15 sal A+B	Søren, Lukas & Maria  Tirsdag: Cecilie K  Søren, Lukas, Maria & Julie H.H.	4.120,-** <i>Betaling indtil 31. maj 2020</i>
406	Juniordrenge årgang 2006-2003 5½ timer/uge	Mandag 19:00-20:45 sal A+B ----- Tirsdag 16:45-18:15 Skovvangskolen ----- Torsdag 18:00-20:15 sal A+B	Søren, Lukas & Maria  Tirsdag: Caroline V  Søren, Lukas, Maria & Julie H.H.	4.120,-** <i>Betaling indtil 31. maj 2020</i>
407	IF32 GYM Efterskole- hold	Træning efter aftale	Kontakttræner: Søren Engmark	300,-

500 – Rope Skipping		Vestervangskolen, Stadionvej 81, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner(e)	Holdpris
501	Rope Skipping konkurrence, Begynderrække under 11 år. 4 timer/uge i snit.	Mandag 16:30-18:00 sal 1 ----- Onsdag 17:30-19:00 sal 1 ----- Søndag 09:00 – 13:00 sal 1+2. <i>En søndag om måneden</i>	Nanna, Bettina, Ama- lie N, Natacha, Amalie A & *Karla	3.425,-** <i>Betaling indtil 21. juni 2020</i>
502	Rope Skipping konkurrence, Begynderrække 12-14 år. 5 timer/uge i snit.	Mandag 16:30-18:30 sal 1 ----- Onsdag 17:30-19:30 sal 1 ----- Søndag 09:00 – 13:00, sal 1+2. <i>En søndag om måneden</i>	Nanna, Bettina, Nata- cha & Amalie N	4.060,-** <i>Betaling indtil 21. juni 2020</i>
503	Rope Skipping konkurrence, Begynderrække 15+ år. 5 ¼ timer/uge i snit.	Mandag 18:00-20:00 sal 2 ----- Onsdag 17:30-20:00 sal 2 ----- Torsdag 16:30 – 18:00, <i>Søndervangshallen sal A Torsdag i lige uger</i>	Nanna & Bettina	4.190,-** <i>Betaling indtil 21. juni 2020</i>

504	Rope Skipping konkurrence, International række 12-14 år. 6 ½ time/uge i snit.	Mandag 18:00-20:00 sal 2	Nanna & Bettina	4.900,-** <i>Betaling indtil 21. juni 2020</i>
		Onsdag 17:30-20:00 sal 2		
		Lørdag 09:00 – 13:00 sal 1+2. <i>Lørdag i ulige uger</i>		
505	Rope Skipping konkurrence, International række, 15+ år. 8 ¼ time/uge i snit.	Mandag 18:00-21:00, sal 2	Nanna & Bettina	5.790,-** <i>Betaling indtil 21. juni 2020</i>
		Onsdag 17:30-20:0, sal 1		
		Torsdag 16:30 – 18:00 <i>Søndervangshallen sal A</i> <i>Torsdag i lige uger</i>		
		Lørdag 09:00 – 13:00 sal 1+2. <i>Lørdag i ulige uger</i>		

600 – Voksne (18+ år)		Vestervangskolen, Stadionvej 81, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner	Holdpris
601	Motionssjipning, mix <i>(Max 15 deltagere)</i>	Onsdag 20:00-21:00 sal 1+2	Nanna	935,-
602	Ballroom Fitness™, mix	Torsdag 18:30-19:30 sal 2	Sine	935,-

700 – Voksne (18+ år)		Glostrup Hallen, Stadionvej 80, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner	Holdpris
701	Hatha Flow Yoga, mix	Tirsdag 17:00-18:30 Mødelokale 1+2, 1. sal	Cecilie N	1.040,-
702	Gymnastik og motion, mix	Onsdag 9:00-10:00 Sportshal 1	Anne	935,- Slut 30/4-20
703	Power Ladystyle	Onsdag 18:00-19:30 Træningssal 1	Mette A	1.040,-
705	Hjælp dig selv med motion, mix	Fredag 9:00-10:00 Træningssal 1	<i>(Dina tovholder)</i>	440,- Slut 30/4-20
706	Funktionel træning, mix	Tirsdag 17:00-18:00 Træningssal 1	Claus	1.265,-
		Lørdag 09:30-10:30 Træningssal 1		

\* Hjælpetræner

\*\* Herudover betales licensafgift.

**Søndervangshallen: Sal A er uden springgrav – sal B er med springgrav.  
Vestervangskolen: Sal 1 er ved drenggeomklædning – Sal 2 er ved pigeomklædning.**

**Ovenstående holdpris består af medlemskontingent og administrationsgebyr.**

Der må påregnes en egenbetaling til tøj til opvisningen.

Har du spørgsmål til holdene, er du velkommen til at kontakte trænerne eller en fra bestyrelsen.

Se kontaktinformation på side 2, eller på [www.if32gymnastik.dk](http://www.if32gymnastik.dk)



### **De Glade Hjælpere (Hold 902)**

De Glade Hjælpere er for dig, der har lyst, tid og overskud til at hjælpe med ad hoc-opgaver i foreningen.

I bestyrelsen vil vi gerne kunne trække på frivillige medlemmer, uden at det skal/behøver at være de samme hver gang. Så op af stolen og vær med til at hjælpe med at gøre IF32 Gymnastik endnu bedre. Vi har det altid sjovt, når vi er i gang.

Eksempler på opgaver:

- Hjælpe i kiosken ved juletræsfest og/eller opvisning
- Hjælpe med at flytte redskaber ved opvisningen
- Hjælpe på vores Gym Camp, hvor vi kan byde på mange opgaver, såsom at komme med en kage, lave mad, skære frugt eller tage en nattevagt

Jo flere på holdet, jo færre gange bliver den enkelte bedt om at hjælpe, medmindre man har lyst hver gang. Så er man også velkommen til det.

