

Gymnastik

herunder

**Familiiegymnastik, Yoga, Parkour,
Ballroom Fitness™, Power Ladystyle,
Funktional træning, Motionssjipning,
Spring/rytme, Sjipning,
TeamGym konkurrencehold &
Rope Skipping konkurrencehold**



**Sæsonen 2020 – 2021
Starter mandag den 31. august**



www.if32gymnastik.dk

Scan koden og læs

IF32 Glostrup Gymnastikforening bestyrelse

Det henstilles, at der kun ringes hverdage mellem kl. 18 og 20.

Formand: Erik Rybtke

Tlf. 43 96 64 53

formand@if32gymnastik.dk

Sportsleder/Næstformand: Tommy Karlsson

Tlf. 43 43 24 80

sportsleder@if32gymnastik.dk

Kasserer: Pia Christiansen

Tlf. 22 92 65 96

kasserer@if32gymnastik.dk

Ungdomsformand: Svend Heesche-Andersen

Tlf. 21 20 58 29

ungdom@if32gymnastik.dk

Medlemsadministrator: Erik Borup Hansen

Tlf. 23 20 27 44

medlemsadm@if32gymnastik.dk

Sekretær: Vivian Fink

Tlf. 36 16 12 45

sekretaer@if32gymnastik.dk

Bestyrelsesmedlem: John Frimann

Tlf. 42 54 00 30

pr@if32gymnastik.dk

Bestyrelsesmedlem: Anita Lynge Bentved

Tlf. 43 42 48 48

kommunikation@if32gymnastik.dk

Bestyrelsesmedlem: Vakant

Bank: Arbejdernes Landsbank, reg.nr. 5326 - konto nr. 0329728

Udgiver: IF32 Gymnastik, Stadionvej 85, 2600 Glostrup

Redaktion og annoncer: Erik Rybtke (ansv.), Tommy Karlsson,
Svend Heesche-Andersen og Anita Lynge Bentved

Der tages forbehold for ændringer og trykfejl i programmet

Velkommen til sæsonen 2020 – 2021 i IF32 Glostrup Gymnastikforening

Desværre blev afslutningen på sæson 2019-2020 ikke som forventet, da vi måtte aflyse de sidste træninger og arrangementer, inkl. vores store forårsopvisning – som følge af COVID-19/Corona.

Vi glæder os derfor rigtig meget til at åbne op for en, ny spændende sæson 2020-2021, og vi håber og tror, at alle gymnaster, lige fra børn og unge til voksne og seniorer også glæder sig til at komme i gang igen efter en længere pause, end forventet.

Vi fortsætter med hold i Glostrup Hallen, på Skovvangskolen, på Vestervangskolen og i Søndervanghallen. Vi koncentrerer vores springhold i Søndervanghallen, hvor springgrav og nye, moderne springredskaber bidrager til fortsat dygtiggørelse af gymnasterne.

Den nye sæson starter 31. august og har samme længde som sidste sæson, da vi har forårsafslutning søndag den 21. marts 2021, men har besluttet at træne yderligere en uge frem til 28. marts, så alle hold som noget nyt får mulighed for en individuel afslutning med deres trænere.

Det er fortsat vores plan at gennemføre sommergymnastik, som vi tilbyder umiddelbart efter sæsonafslutningen.

Holdpriserne har vi fastholdt uændrede, da sæsonlængden er som tidligere.

Vi har sammen med trænerne udvalgt de hold, som til vores forårsopvisning vil være i opvisningsdragter. Prisen for dragten, som efterfølgende er gymnastens egen, har vi igen i år indlagt i holdprisen, og det fremgår af programmet.

Programmet her viser de enkelte hold vi tilbyder for sæsonen, og du kan se en nærmere beskrivelse af vores alsidige og spændende aktiviteter på vores hjemmeside:

www.if32gymnastik.dk

Det er ligeledes på hjemmesiden, du tilmelder dig hold, betaler og straks får bekræftelse på, at du er optaget på valgte hold. Hjemmesiden opdateres løbende om foreningens aktiviteter.

Nuværende medlemmer af IF32 Gymnastik har som tidligere mulighed for at tilmelde sig de enkelte hold fra mandag den 13. juli. Alle kan tilmelde sig ønskede hold fra mandag den 20 juli.

Danmark er fortsat underlagt myndighedernes restriktioner omkring hygiejne og afstande mellem fx gymnaster i forbindelse med COVID-19/Corona. Selvom myndighederne løbende lemper på restriktionerne, kan vi ikke udelukke, at der fortsat vil være restriktioner ved vores sæsonstart, som vi skal overholde. Vi håber, at holdene kan have samme antal gymnaster som tidligere sæsoner, men kan desværre ikke udelukke, at vi må indføre begrænsninger eller andre tiltag, hvis restriktionerne fra myndighederne påbyder det.

Glade gymnastikhilsner fra bestyrelsen, som ønsker alle en god og aktiv sæson i IF32 gymnastik.

Aktivitetskalender for 2020

Sæsonstart: 31. august 2020

Efterårsferie: uge 42: Lørdag den 10. - søndag den 18. oktober

GymCamp: Lørdag den 7. og søndag den 8. november

Juletræsfest: Søndag den 6. december (*Glostrup Hallen*)

Juleferien starter: Lørdag den 19. december

Aktivitetskalender for 2021

Træning starter igen: Mandag den 4. januar

Vinterferie: Uge 8 – Lørdag den 20. - søndag den 28. februar

IF32 Forårsopvisning: Søndag den 21. marts (*Glostrup Hallen*)

Generalforsamling: Søndag den 28. marts (*Glostrup Hallen*)

Påske: Lørdag den 27. marts – mandag den 5. april

Sommergymnastik begynder i uge 14: 6. april

St. Bededag: Fredag den 30. april

Kr. Himmelfartsdag: Torsdag den 13. - søndag den 16. maj

Pinse: Lørdag den 22. - mandag den 24. maj

Sæsonafslutning for konkurrencehold:

TeamGym søndag den 6. juni

Rope Skipping onsdag den 9. juni

Sæsonstart 2021: Mandag den 30. august 2021

Tilmelding og betaling på vores hjemmeside:

www.if32gymnastik.dk

På hjemmesiden findes en udførlig beskrivelse alle vores hold. Se yderligere på side 9 og 10.

Sæsonprogram 2020 – 2021

Sæsonen fra 31. august 2020 til 28. marts 2021 Ret til ændringer forbeholdes

100 – Børn og unge		Søndervanghallen, Florasvej 2, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner(e)	Holdpris
101	Speeddreng 9-11 år <i>(Max 25 delt.)</i>	Mandag 15:30-16:45 sal B	Lotte A., *Christoffer, *Alfred & *Poul-Frederik	725,-
102	Speeddreng 7-8 år <i>(Max 25 delt.)</i>	Mandag 16:45-17:45 sal B	Lotte A., Jesper, *Christoffer, *Alfred & *Poul-Frederik	690,-
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, Bastian W. & Nikolaj	865,- inkl. holddragt
104	Spring/rytme, mix 7-8 år	Tirsdag 17:30-19:00 sal A: 17:30 / sal B: 18:00	Sofie G., Signe, Lukas, Bastian W. & Nikolaj	865,- inkl. holddragt
105	Spring/rytme, mix 11-12 år	Tirsdag 18:30-20:00 sal A: 18:30 / sal B: 19:00	Signe, Lukas, Emil, Mads, Bastian W. & Nikolaj	865,- inkl. holddragt
106	Spring/rytme, mix 13-18 år	Tirsdag 19:30-21:00 sal A: 19:30 / sal B: 20:00	Mads & Lukas	865,- inkl. holddragt

200 – Børn og unge		Vestervangskolen, Stadionvej 81, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner(e)	Holdpris
201	Sjipning, mix 6-14 år <i>(Max 30 deltagere)</i>	Mandag 16:45-17:45 sal 2	Mathilde P., Maja, Helena & Tatiana	690,-
202	Spring/rytme 1, mix 5-6 år	Tirsdag 16:00-17:00 sal 1+2	Emil, Lærke, *Chanel & *William	790,- inkl. holddragt
203	Spring/rytme 2, mix 5-6 år	Tirsdag 17:00-18:00 sal 1+2	Emil, Lærke, *Chanel & *William	790,- inkl. holddragt
204	Parkour, mix 10-18 år	Tirsdag 18:00-19:30 sal 1 Torsdag 17.30-19.00 Sal 1	Bastian H. & Alexander	1.005,-
205	Familiiegymnastik 1 1-3 år. <i>(Max 25 delt.)</i>	Onsdag 16:00-16:45 sal 1+2	Sabine, *Velma, *Kathrine & *Mie	575,-
206	Familiiegymnastik 2 1-3 år. <i>(Max 25 delt.)</i>	Onsdag 16:45-17:30 sal 1+2	Sabine, *Velma, *Kathrine & *Mie	575,-
207	Leg og Spilopper 1 3-5 år	Torsdag 16:00-16:45 sal 1	Emil, Lærke, *Leonora *Nicoline & *Cecilie P.	575,-
208	Leg og Spilopper 2 3-5 år	Torsdag 16:45-17:30 sal 1	Emil, Lærke, *Leonora *Nicoline & *Cecilie P.	575,-
209	Familiiegymnastik 1 1-3 år. <i>(Max 30 delt.)</i>	Lørdag i lige uger 9:00-10:00 sal 1+2	Sabine	345,-

400 - TeamGym		Søndervanghallen, Florasvej 2, 2600 Glostrup Tirsdag: Skovvangskolen, Egeskoven 27, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner(e)	Holdpris
401	Micropiger Årg. 2014-2011 3½ time/uge	Mandag 17:00-18:30 sal A – fra kl. 17:45 sal A+B Torsdag 16:30-18:30 sal B – fra kl. 18:00 sal A+B	Kevin, Cecilie K., Bertram & *Liva Kevin, Cecilie K., Bertram, Caroline E. & *Liva	2.685,-** <i>Betaling indtil 30. maj 2021</i>
402	Microdreng Årg. 2014-2011 3½ time/uge	Mandag 17:00-18:30 sal A fra kl. 17:45 sal A+B Torsdag 16:30-18:30 sal B – fra kl. 18:00 sal A+B	Kevin, Cecilie K., Bertram & *Liva Kevin, Cecilie K., Bertram, Caroline E. & *Liva	2.685,-** <i>Betaling indtil 30. maj 2021</i>
403	Minipiger årgang 2010-2008 5¾ time/uge	Mandag 18:00-19:30 sal A+B Tirsdag 18:00-20:00 Skovvangskolen Torsdag 18:00-20:15 sal A+B	Søren, Kevin, Julie H. H. & Bertram Tirsdag: Julie H.H. & Caroline E. Søren, Kevin, Julie H. H., Caroline E. & Bertram	4.310,-** <i>Betaling indtil 30. maj 2021</i>
404	Minidreng årgang 2010-2008 5 timer/uge	Mandag 18:00-19:30 sal A+B Tirsdag 16:45-18:00 Skovvangskolen Torsdag 18:00-20:15 sal A+B	Søren, Kevin, Julie H. H. & Bertram Tirsdag: Caroline E. Søren, Kevin, Julie H. H., Caroline E. & Bertram	3.745,-** <i>Betaling indtil 30. maj 2021</i>
405	Juniorpiger årgang 2007-2004 5½ time/uge	Mandag 19:00-20:45 sal A+B Onsdag 19:30-21:00 Skovvangskolen Torsdag 18:00-20:15 sal A+B	Søren, Kevin, Julie H. H. Cecilie K. Søren, Kevin, Julie H. H. & Caroline E.	4.120,-** <i>Betaling indtil 30. maj 2021</i>
406	Juniordreng årgang 2007-2004 5½ time/uge	Mandag 19:00-20:45 sal A+B Onsdag 18:00-19:30 Skovvangskolen Torsdag 18:00-20:15 sal A+B	Søren, Kevin, Julie H. H. Cecilie K. Søren, Kevin, Julie H. H. & Caroline E.	4.120,-** <i>Betaling indtil 30. maj 2021</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 K1, Årgang 2011-2006 4½ time/uge i snit.	Mandag 16:30-18:30 sal 1 ----- Torsdag 16:30-18:00 <i>Søndervangshallen sal A</i> ----- Søndag 09:00 – 13:00 sal 1+2. <i>En søndag om måneden</i>	Bettina, Amalie N., Natacha, & Amalie A.	3.690,-** <i>Betaling indtil 9. juni 2021</i>
502	Rope Skipping konkurrence K0, Årgang 2013-2007 1 time/uge i snit.	Mandag 17:45-18:15 sal 1 ----- Søndag 09:00 – 11:00, sal 1+2. <i>En søndag om måneden</i>	Mathilde P. og Karla	690,-** <i>Betaling indtil 28. marts 2021</i>
503	Rope Skipping konkurrence K2, Årgang 2009-2006 6¼ time/uge i snit.	Mandag 18:15-20:00 sal 1+2 ----- Onsdag 17:30-20:00 sal 1+2 ----- Lørdag 09:00 – 13:00 sal 1+2. <i>Lørdag i ulige uger</i>	Nanna & Bettina	5.420,-** <i>Betaling indtil 9. juni 2021</i>
504	Rope Skipping konkurrence K3 Minimum årgang 2006. 8 timer/uge i snit.	Mandag 18:15-20:45 sal 1+2 ----- Onsdag 17:30-20:00 sal 1+2 ----- Torsdag 19:00 – 21:00 Sal 1 <i>Torsdag i lige uger</i> ----- Lørdag 09:00 – 13:00 sal 1+2. <i>Lørdag i ulige uger</i>	Nanna & Bettina	5.640,-** <i>Betaling indtil 9. juni 2021</i>

600 – Voksne (18+ år)		Vestervangskolen, Stadionvej 81, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner	Holdpris
601	Motionssjipning, mix 15+ år <i>(Max 15 deltagere)</i>	Onsdag 19:30-20:30 sal 1	Bettina	935,-
602	Ballroom Fitness™, mix	Torsdag 17:30-18:30 sal 2	Sine	935,-
603	Power Ladystyle	Torsdag 18:30-19:45 sal 2	Sine	995,-

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+3, 1. sal	Malene	1.040,-
702	Stress af med Meditation	Tirsdag 18:45-19:45 Mødelokale 1+2+3, 1. sal	Malene	935,-
703	Gymnastik og motion, mix	Onsdag 9:00-10:00 Sportshal 1	Anne	935,-
704	Funktionel Træning	Tirsdag 19:00-20:00 Træningssal 1	Claus	935,-
705	Hjælp dig selv med motion, mix	Fredag 9:00-10:00 Træningssal 1	(Dina tovholder)	440,-
706	Ballroom Fitness™, senior	Fredag 11:00-12:00 Træningssal 1	Sine	935,-
708	Funktionel Træning	Lørdag 09:30-10:30 Træningssal 1	Claus	935,-

* Hjælpetræner

** Herudover betales licensafgift.

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

Ovenstående holdpris består af medlemskontingent og administrationsgebyr.

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

Gamle Drenge



**afholder banko hver
tirsdag kl. 18:30**

Bankohallen, Park Allé 289B, 2605 Brøndby

Adresse på træningsstederne

Vestervangskolen

Stadionvej 81
2600 Glostrup

Søndervanghallen

Florasvej 2
2600 Glostrup

Skovvanghallen

Egeskoven 27
2600 Glostrup

Glostrup Hallen

Stadionvej 80
2600 Glostrup

IF32 Gymnastiks adresse

IF32 Klubhus

Stadionvej 85
2600 Glostrup
Mobil 30 46 19 32

Åbningstid:

Mandag-torsdag 17:00 – 20:00
Fredag lukket
Lørdag-søndag 10:00-16:00

Kontingent

Holdpris – se sæsonprogrammet:side 6, 7 og 8
50% rabat på efterfølgende hold
(af billigste holdpris, dvs. man skal tilmelde sig det dyreste hold først, hvis man ønsker at gå på mere end et hold).

Passivt medlemskontingent pr. sæson (aug.-juli): 100,00 kr.

Ventelistegebyr: 25,00 kr.

Ved anvendelse af betalingskort kan der blive tillagt et transaktionsgebyr.

Indmeldelse 2020 via online - www.if32gymnastik.dk

På www.if32gymnastik.dk kan man betale med følgende betalingsmidler: Dankort, Visa/Dankort, MasterCard, Visa, JCB, American Express, eDankort og Maestro. Der er mulighed for kontant betaling ved at kontakte vores kasserer.

Sådan tilmelder du dig et hold og betaler via hjemmesiden:

1. Find det hold under **Holdtilmelding**, som du ønsker at tilmelde dig eller dit barn.
2. Vælg ugedag og evt. sal.
3. Klik på prisen. (Hvis holdet er fyldt, så tryk på *Venteliste*, for at tilmelde dig ventelisten til holdet.)
4. Opret en profil for gymnasten (f.eks. dit barn). Brug din egen mail adresse.
5. Betal med Dankort eller internationale kort som fx MasterCard, Visa m.m.
6. Du modtager en mail som kvittering for din betaling og optagelse på holdet.

Hvis du er tilmeldt venteliste, modtager du en mail om din placering på ventelisten.

Du kan også finde holdene via **Trænerne** eller **Halplan**. Så kan du vælge hold ud fra trænerne eller tidspunkt.

Du er velkommen til at oprette din profil nu, så du er klar, når der bliver åbnet for tilmeldinger/køb.