



Gymnastik & Fitness i Sparkær IF 2019/2020

Mandag:

Nr.	Hold:	Tidspunkt	Træner/Instruktør:	Hvor:	Sæson/pris:
01	Jumping® KIDS 4.-7. klasse	Kl. 15.45-16.45	Anita Olesen	Sparkær Skole Gymnastiksalen	07-10-2019- 23-03-2020 Pris: 450,- kr.
02	Jumping® Fitness Fra 15 år	Kl. 17.30-18.30	Anita Olesen	Sparkær Skole Gymnastiksalen	02-09-2019- 23-03-2020 Pris: 650,- kr.
03	Styrketræning for motionister	Kl. 18.45-19.45	Laila Serritslev Jespersen	Sparkær Skole Gymnastiksalen	Se træningsgange på sparkaerif.dk. Pris: 525,- kr.

Tirsdag:

Nr.:	Hold:	Tidspunkt:	Træner/Instruktør:	Hvor:	Sæson/pris:
04	Cross Gym	Kl. 17.00-17.50	Aliz Kónya	Sparkær Skole Gymnastiksalen	03-12-2019- 31-03—2020 Pris: 350,-
05	You Turn med yoga	Kl. 18.00-20.00	Jeanette Kaptain	Sparkær Skole Gymnastiksalen	Info senere

Onsdag:

Nr.	Hold:	Tidspunkt:	Træner/Instruktør:	Hvor:	Sæson/pris:
06	Dance and Play 6 år – 3. kl.	Kl. 17.00-18.00	Oliwia Ottomanski	Sparkær Skole Gymnastiksalen	02-10-2019 25-03-2020 Pris: 450,- kr.
07	Få styrke	Kl. 18.00-19.00	Sinna Maagaard	Sparkær Skole Gymnastiksalen	04-09-2019- 25-03-2020 Pris: 550,- kr.

Torsdag:

Nr.	Hold:	Tidspunkt:	Træner/Instruktør:	Hvor:	Sæson/pris:
08	Jumping® strong	Kl. 17.30-18.30	Anita Olesen	Sparkær skole Gymnastiksalen	05-09-2019- 26-03-2020 Pris: 650,- kr.

Fredag

Nr.	Hold:	Tidspunkt:	Træner/Instruktør:	Hvor:	Sæson/pris:
09	Forældre/barn 2-4 år	16.00-16.50	Michelle Brøns Maria Rosenlund Munk	Sparkær Skole Gymnastiksalen	04-10-2019- 27-03-2020 Pris 450,- kr.
10	Puslinge med let spring 4 år - 6 år	Kl. 17.00-17.50	Michelle Brøns Renate W. Hylleberg	Sparkær Skole Gymnastiksalen	04-10-2019- 27-03-2020 Pris 450,- kr.

Åben for tilmelding fra den 4. august 2019. Tilmelding og yderligere information på sparkaerif.dk.

Tilmelding til Jumping Fitness og Jumping Kids: anitaolesen@outlook.d

Tilmelding til forældre/barn og Puslinge med let spring: michellebroens@hotmail.com

Prøvegange i uge 36 og 37 for voksne hold og i uge 40 og 41 for børnehold – herefter bindende tilmelding!