



Gymnastik & Fitness i Sparkær IF 2020/2021

Mandag:

Nr.	Hold	Tidspunkt	Træner/instruktør	Hvor	Sæson/pris
01	Forældre/barn 2 år til og med 4 år	Kl. 16.15-17.15	Malene Wagner Lassen	Sparkær Skole Gymnastiksalen	05-10-2020 til 29-03-2021 Pris: 450,- kr.
02	Jumping® Fitness Fra 14 år	Kl. 17.30-18.30	Anita	Sparkær Skole Gymnastiksalen	24-08-2020 til 29-03-2021
03	Styrketræning for motionister	Kl. 19.00-20.00	Laila Serritslev Jepsen	Sparkær Skole Gymnastiksalen	07-09-2020 til 29-03-2021 Pris: 550,- kr.

Tirsdag:

04	Puslinge med let spring 4 år til og med 1. klasse	Kl. 17.00-18.00	Michelle Brøns Renate W. Hylleberg	Sparkær Skole Gymnastiksalen	06-10-2020 til 30-03-2021 Pris 450,- kr.
----	--	-----------------	---------------------------------------	---------------------------------	--

Onsdag:

05	Få styrke	Kl. 18.00-19.00	Sinna Maagaard	Sparkær Skole Gymnastiksalen	02-09-2020 til 31-03-2021 Pris: 550,- kr.
06	Cross Gym	Kl. 19.00-20.00	Aliz Kónya	Sparkær Skole Gymnastiksalen	02-09-2020 til 31-03-2021 Pris: 550,- kr.

Torsdag:

07	Jumping® strong Fra 14 år	Kl. 17.30-18.30	Anita	Sparkær Skole Gymnastiksalen	20-08-2020 til 25-03-2021
08	Yoga	Kl. 19.00-20.30	Jeanette Kaptain	Sparkær Skole Gymnastiksalen	2 sæsoner á 10 gange Pris: 300,- kr. pr sæson

Åben for tilmelding fra den 8. august 2020. Tilmelding og yderligere information på sparkaerif.dk.

Prøvegange i uge 36 og 37 for voksne hold og i uge 41 og 42 for børnehold – herefter bindende tilmelding!

Hold 02 og 07 holder ferie i uge 38 og 39.

Træningsgange for hold 03: 7/9 2020 – 7/12 2020 + 11/1 2021 – 29/3 2021

Træningsgange for yoga: 3/9 2020 til og med 12/11 2020.

Holdet holder fri i uge 42. Dato for forårs yoga kommer senere.



Gymnastikudvalget i Sparkær IF