



Gymnastik & Fitness i Sparkær IF 2021/2022

Mandag:

	Hold	Tidspunkt	Træner/instruktør	Hvor	Sæson/pris
01	Jumping Mega STRONG Fra 14 år	Kl. 17.00-18.15	Anita	Sparkær Skole Gymnastiksalen	06.09 2021 til 28.03 2022 Pris 800 kr.
02	Styrketræning for motionister	Kl. 18.30-19.20	Laila Serritslev Jespersen	Sparkær Skole Gymnastiksalen	06.09 2021 til 28.03 2022 Pris 550 kr.
03	Glad motion for motionister	Kl. 19.40-20.30	Laila Serritslev Jespersen	Sparkær Skole Gymnastiksalen	06.09 2021 til 28.03 2022 Pris 550 kr.

Tirsdag:

04	Puslinge med let spring 5 år til og med 2. klasse	Kl. 17.00-18.00	Michelle Brøns Renate W. Hylleberg	Sparkær Skole Gymnastiksalen	05.10 2021 til 29.03 2022 Pris 450 kr.
----	--	-----------------	---------------------------------------	---------------------------------	--

Onsdag:

05	TeenFitness 11-14 år	Kl. 17.00-17.45	Aliz Kónya	Sparkær Skole Gymnastiksalen	06.10. 2021 til 30.03 2022 Pris: 450 kr.
06	CrossGym bootcamp	Kl. 18.00-19.00	Aliz Kónya	Sparkær Skole Gymnastiksalen	01-09 2021 30.03 2022 Pris: 550 kr.

Torsdag:

09	Forældre/barn 2-4 år	Kl. 16.30-17.20	Mathilde Holst Laursen og Isabelle Weller	Sparkær Skole Gymnastiksalen	07-10 2021 til 31.03 2022 Pris: 450 kr.
07	Jumping Fitness® Fra 13 år	Kl. 17.45-18.45	Anita	Sparkær Skole Gymnastiksalen	02.09 2021 til 31.03 2022 Pris: 650 kr.
08	Yoga	19.00-20.30	Jeanette Kaptain	Sparkær Skole Gymnastiksalen	09.09 2021 til 18.11 2021 Kr. 300 kr.

Åben for tilmelding fra lørdag den 7/8 kl. 8.00. Tilmelding se sparkaerif.dk

Prøvegange i uge 35 og 36 for CrossGym bootcamp og Jumping Fitness®, 36 og 37 for Jumping Mega Strong, styrketræning for motionister, glad motion for motionister og yoga, uge 40 og 41 for puslinge med let spring, Teenfitness og forældre/barn.