



Gymnastik & Fitness i Sparkær IF 2022/2023

Mandag:

	Hold	Tidspunkt	Træner/instruktør	Hvor	Sæson/pris
01	Jumping Mega STRONG Fra 14 år	Kl. 17.00-18.15	Anita	Sparkær Skole Gymnastiksalen	5/9 2022 - 27/3 2023 Pris 800 kr.
02	Styrketræning for motionister	Kl. 18.30-19.20	Laila Serritslev Jespersen	Sparkær Skole Gymnastiksalen	5/9 2022 - 27/3 2023 Pris 550 kr.

Tirsdag:

03	Funktionel Træning	Kl. 17.00-18.00	Aliz Kónya	Sparkær Skoles Gymnastiksalen 10 gange	6/9 2022 - 15/11 2023 Pris 200 kr.
04	Ladies Dance Mix	Kl. 19.00-20.00	Jeanette Kaptain	Sparkær Skoles Gymnastiksalen 10 gange	27/9 2022 - 6/12 2022 Pris 200 kr.

Torsdag:

05	Forældre/barn 1½-4 år	Kl. 16.30-17.30	Malene Wagner Lassen	Sparkær Skole Gymnastiksalen	6/10 2022 - 30/3 2023 Pris 450 kr.
06	Jumping Fitness® Fra 13 år	Kl. 17.45-18.45	Anita	Sparkær Skole Gymnastiksalen	1/9 2022 - 30/3 2023 Pris 650 kr.
07	Yoga	Kl. 19.15-20.30	Jeanette Kaptain	Sparkær Skole Gymnastiksalen 10 gange	1/9 2022 - 17/11 2022 Pris 250 kr.

Åben for tilmelding fra lørdag den 6. august. Tilmelding se sparkaerfi.dk

Prøvegange i uge 35 og 36 for Jumping Fitness® og yoga. Prøvegange i uge 36 og 37 for Jumping Mega Strong, styrketræning for motionister og Funktionel træning, uge 39 og 40 for Ladies Dance Mix og 40 og 41 for forældre/barn holdet.

Du betaler når du tilmelder dig vores hold, men har fortsat ret til 2 gratis prøvegange og får pengene tilbage hvis du ikke vil fortsætte efter prøvegangene.

Gymnastikudvalget i Sparkær IF