



# Gymnastik & Fitness i Sparkær IF 2023/2024

## Mandag:

	Hold	Tidspunkt	Træner/instruktør	Hvor	Sæson/pris
01	<b>Rytme og begynder spring</b> <b>6 - 9 år</b>	Kl. 16.30-17.30	Laura Madsen	Sparkær Skole Gymnastiksalen	2/10 2023 - 25/3 2024 450 kr.
02	<b>Jumping Mega STRONG</b> <b>Fra 14 år</b>	Kl. 17.45-19.00	Anita Olesen	Sparkær Skole Gymnastiksalen	4/9 2023 - 25/3 2024 Pris 800 kr.

## Tirsdag:

03	<b>Styrketræning for motionister</b>	Kl. 18.30-19.20	Laila Serritslev Jespersen	Sparkær Skole Gymnastiksalen	5/9 2023 - 19/12 2023 Pris 350 kr.
----	--------------------------------------	-----------------	-------------------------------	---------------------------------	--

## Onsdag:

04	<b>Yoga</b>	Kl. 19.15-20.30	Jeanette Kaptain	Klubhuset Sparkær IF 10 gange	6/9 2023 - 15/11 2023 350 kr.
----	-------------	-----------------	------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

## Torsdag:

05	<b>Forældre/barn</b> <b>1½ - 4 år</b>	Kl. 16.30-17.30	Malene Wagner Lassen	Sparkær Skole Gymnastiksalen	5/10 2023 - 28/3 2024 450 kr.
06	<b>Jumping Fitness®</b> <b>Fra 13 år</b>	Kl. 17.45-18.45	Anita Olesen	Sparkær Skole Gymnastiksalen	7/9 2023 - 28/3 2024 Pris 750 kr.

**Åben for tilmelding fra lørdag den 12. august. Tilmelding se [sparkaerif.dk](http://sparkaerif.dk)**

Prøvegange i uge 36 og 37 for Jumping MEGA STRONG, Styrketræning for motionister, Yoga og Jumping Fitness®. Prøvegange i uge 40 og 41 for forældre/barn-holdet og rytmeholdet.

**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**