



# Gymnastik & Fitness i Sparkær IF 2024/2025

## Mandag:

	Hold	Tidspunkt	Træner/instruktør	Hvor	Sæson/pris
01	<b>Jumping Mega STRONG</b> <b>Fra 14 år</b>	Kl. 17.30-18.45	Anita	Sparkær Skole Gymnastiksalen	9/9 2024 - 31/3 2025 Pris: 800 kr.

## Tirsdag:

02	<b>Step og styrketræning m/k</b>	Kl. 18.00-19.00	Winnie Andersen	Sparkær Skole Gymnastiksalen	3/9 2024 - 25/3 2025 Pris: 700 kr.
----	----------------------------------	-----------------	-----------------	------------------------------	---------------------------------------

## Onsdag:

03	<b>Rytme og begynderspring</b> <b>6 - 10 år</b>	Kl. 17.00-18.00	Laura Madsen	Sparkær Skole Gymnastiksalen	2/10 2024 - 26/3 2025 Pris: 450 kr.
04	<b>Yoga</b>	Kl. 19.15-20.15	Jeanette Kaptain	Klubhuset (Enrico Dalgas Vej 3A)	28/8 2024 - 13/11 2024 (10 gange) Pris: 400 kr.

## Torsdag:

05	<b>Forældre-/barn</b>	Kl. 16.30-17.30	Malene Wagner Lassen	Sparkær Skole Gymnastiksalen	3/10 2024 - 27/3 2025 Pris: 450 kr.
06	<b>Jumping Fitness®</b> <b>Fra 13 år</b>	Kl. 17.45-18.45	Anita	Sparkær Skole Gymnastiksalen	12/9 2024 - 27/3 2025 Pris 750 kr.

**Åben for tilmelding fra lørdag den 10. august. Tilmelding på [sparkaerif.dk](http://sparkaerif.dk)**

Prøvegange i uge 35 og 36 for Yoga.

Prøvegange i uge 36 og 37 for Step og styrketræning m/k.

Prøvegange i uge 37 og 38 for Jumping MEGA STRONG og Jumping Fitness®.

Prøvegange i uge 40 og 41 for Forældre/barn-holdet og Rytme og begynderspring.

**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



**Sparekassen**  
DANMARK