

Tid til motion!



OPSTART UGE 38

	Holdnavn	Instruktører / hjælpeinstr.	Sted	Træningstidspunkt
GYMNASTIK				
1-4 år m/forældre	Far/mor/barn Trille & Trolle Samarbejde med håndbold	Ida Graungaard Andersen Rikke Lindekilde Heidi Laugesen	Scenen	Lørdag 9.00-10.00
Piger 5 år - 3. kl.	Dans og rytme	Lærke M. D. Andersen Mikkeline Flydtkjær Hansen Kathrine Glerup-Olesen Julie Kristensen	Hal 2	Mandag 17.00-18.00
Piger 5 år - 3. kl.	Pigespring	Hovedinstruktør mangler Simone Flydtkjær Cecilie Andreassen Anastasia Petrova Edina Smajlovic Cecilie Holmgård Nielsen	Hal 2	Mandag 16.00-17.00
Drenge 5 år - 3. kl.	Drengespring	Anders Madsen	Hal 2	Onsdag 16.00-17.00
Piger 4.-9. kl	6920 Junior Rytme	Amalie Lange Cecilie Overgaard	Hal 1	Mandag 18.00-19.30
Piger og drenge 4.-9. kl	6920 Junior Spring	Mads Hedall Vilhelmsen Camilla Mølleskov Louise Skydsgaard Olesen	Hal 2	Mandag 18.00-19.30
Voksne	Motion efter fyraften	Ann-Marie Halkjær Anne Vestergaard	Forsamlings- huset	Mandag 17.30-18.30
Voksne	VGU Frøkner & Fruer Opstart uge 37	Nadja Budde Sanne Ditlevsen Bonnie Gregersen	Hal 2	Mandag 19.30-21.00
Voksne	Mix Damer	Bodil Bilgrav Birthe Stræde Birgitte Skovkær	Hal 1 / Scenen	Onsdag 18.30-19.30
Voksne	Mix Herrer	Bjarne Højris	Hal 1 / Scenen	Onsdag 18.30-19.30
Voksne	Seniordamer	Herdis Jespersen	Hal 2	Tirsdag 9.30-10.30
FITNESS				
Voksne +15 år	Piloxing	Hanne Nygaard	Scenen	Mandag 17.00-18.00
Voksne +15 år	Step/aerobic	Tove Midtgaard	Scenen	Tirsdag 18.00-19.00
Voksne +15 år	Funktionel træning	Eva Hesselbjerg Jakobsen Malene Lørup Jeppesen	Scenen	Tirsdag 19.00-19.45
Voksne +15 år	Tabata	Jane Bækdal Anne Mette Fisker	Hal 2	Lørdag 8.15-9.00
DANS				
Voksne	Linedance	Pia Hovedskou Rossen	Videbæk Hallen Scenen	Mandag 16.00-17.00
Voksne	Linedance	Pia Hovedskou Rossen	Videbæk Hallen Scenen	Mandag 18.00-19.00
Voksne	Linedance	Pia Hovedskou Rossen	Videbæk Hallen Scenen	Mandag 19.00-20.00

GYMNASTIK- OPVISNING:

Videbæk: Lørdag
den 28. marts 2020

**PRØVNING AF
OPVISNINGS-
DRAGTER**
lørdag den
26. oktober
kl. 9-12.

DILETTANT:

Er du over 16 år,
og har du lyst til
at spille dilettant,
kontakt da venligst
Sinne Nielsen,
tlf. 97 17 19 88
eller 29 90 13 36.

**Bliv medlem
af vores
Facebookgruppe:
VGU-
Gymnastik**

**Tilmelding
og betaling
på VGUs
hjemmeside:
www.vgu.dk**

MEDLEMS- MULIGHEDER

- Rabat når du til-
melder dig to hold
- Mulighed for at skifte
mellem samtlige fit-
ness-hold (stor rabat)
- Mulighed for VGU
allroundkontingent
(stor rabat)

KONTINGENT

for alle hold kan ses på
www.vgu.dk



Annoncesponsor:

 **vestjysk BANK**
Det handler om vilje



**To GRATIS
prøve-
træninger**