

Tid til motion!



OPSTART UGE 38

	Holdnavn	Sted	Træningstidspunkt
GYMNASTIK			
1-4 år m/forældre	Far/mor/barn Trille & Trolle Samarbejde med håndbold. Mangler træner	Scenen	Lørdag 9.00-10.00
Drengene 5 år - 3. kl.	Drengespring	Hal 2	Mandag 16.00-17.00
Piger 5 år - 3. kl.	Pigespring	Hal 2	Mandag 17.00-18.00
Piger 5 år - 3. kl.	Dans og rytme Mangler træner	Hal 2	Onsdag 16.30-17.30
Piger 4.-9. kl	6920 Junior Rytme Mangler træner	Hal 1	Mandag 18.00-19.30
Piger og drengene 4.-9. kl	6920 Junior Spring	Hal 2	Mandag 18.00-19.30
Voksne	Motion efter fyraften	Forsam- lingshuset	Mandag 17.30-18.30
Voksne	VGU Frøkner & Fruer Opstart uge 37	Hal 2	Mandag 19.30-21.00
Voksne	Mix Damer	Scenen	Onsdag 18.30-19.30
Voksne	Mix Herrer	Hal 1	Onsdag 18.30-19.30
Voksne	Seniordamer	Hal 2	Tirsdag 9.30-10.30
FITNESS			
Voksne +15 år	Step/aerobic	Scenen	Tirsdag 17.00-18.00
Voksne +15 år	Funktionel træning	Scenen	Tirsdag 18.10-18.55
Voksne +15 år	Tabata	Hal 2	Lørdag 8.15-9.00
DANS			
Voksne	Linedance Opstart uge 36	Videbæk Hallens Scenen	Mandag 17.00-18.00
Voksne	Linedance Opstart uge 36	Videbæk Hallens Scenen	Mandag 18.00-19.00
Voksne	Linedance Opstart uge 36	Videbæk Hallens Scenen	Mandag 19.00-20.00

GYMNASTIK- OPVISNING:

Videbæk: Lørdag
den 20. marts 2021

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



VGU følger sundhedsmyndighedernes anbefalinger

- Ankom omklædt til træning og forlad træningsfaciliteten straks efter træning
- Hold 2 meters afstand og undgå fysisk kontakt med andre deltagere
- Husk god hygiejne før, under og efter træning
- Hjælp gerne til ved rengøring og afspritning af redskaber
- Medbring eget liggeunderlag
- Springere skal før og efter en springsession spritte deres hænder af
- Der benyttes springopstillinger, hvor der er et minimum af fysisk kontakt
- Vi undgår at to efterfølgende holds deltagere møder hinanden (hallerne har min. 2 indgange)

Annoncesponsor:

vestjysk BANK

To GRATIS
prøve-
træninger

