

# Tid til motion!



## OPSTART UGE 38

	Holdnavn	Sted	Træningstidspunkt
<b>GYMNASTIK</b>			
1-4 år m/forældre	Far/mor/barn Trille & Trolle Samarbejde med håndbold	Scenen	Onsdag 16.30-17.15
Dreng og piger 5 år - 1. kl.	Minispring	Hal 2	Mandag 16.00-16.45
Dreng og piger 2. - 3. kl.	Mixspring	Hal 2	Mandag 17.00-17.45
Piger 5 år - 3. kl.	Dans og rytme	Hal 2	Onsdag 16.00-16.45
Piger 4.-9. kl	6920 Junior Rytme <b>Mangler træner</b>	Hal 1	Mandag 18.00-19.30
Piger og dreng 4.-9. kl	6920 Junior Spring	Hal 2	Mandag 18.00-19.30
Voksne	Motion efter fyraften/pilates	Forsam- lingshuset	Mandag 17.30-18.30
Voksne	VGU Frøkner & Fruer <b>Mangler træner</b>	Hal 2 <b>Opstart uge 37</b>	Mandag 19.30-21.00
Voksne	Mix Damer	Scenen	Onsdag 18.30-19.15
Voksne	Mix Herrer	Hal 1	Onsdag 18.30-19.15
Voksne	Seniordamer	Hal 2	Tirsdag 9.30-10.30

<b>FITNESS</b>			
Voksne +15 år	Step/aerobic	Scenen	Tirsdag 17.00-18.00
Voksne +15 år	Funktionel træning	Scenen	Tirsdag 18.15-19.00
Voksne +15 år	Tabata	Hal 2	Lørdag 8.15-9.00

<b>DANS</b>			
Voksne	Linedance <b>Opstart uge 35</b>	Videbæk Hallen Scenen	Mandag 17.00-18.00
Voksne	Linedance <b>Opstart uge 35</b>	Videbæk Hallen Scenen	Mandag 18.00-19.00
Voksne	Linedance <b>Opstart uge 35</b>	Videbæk Hallen Scenen	Mandag 19.00-20.00

**VGU følger sundhedsmyndighedernes anbefalinger**

- Husk god hygiejne før, under og efter træning
- Medbring eget liggeunderlag

Annoncesponsor:

vestjysk BANK

**To GRATIS  
prøve-  
træninger**

## GYMNASTIK- OPVISNING:

Videbæk: lørdag 12.  
marts 2022

## 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](http://www.vgu.dk)

