

## Højmosen

| Mandag         | Holdnr. | Holdnavn                                                   | Instruktører       | Hjælpeinstruktører                                |
|----------------|---------|------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|
| 16.00-17.00    | 1601    | <b>Forældre/barn</b> (max 50)<br>Drenge og piger 1-4 år    | Karna              | Rie, Mikkel H., Birk, Vanessa<br>Ida Marie        |
| 17.30-18.30    | 1602    | <b>Power Girls *)</b> 4.-6. kl.                            | Katrine G. /Aviaja |                                                   |
| 18.30-19.30    | 1603    | <b>HitFit Dance fra 18 år</b> (max 35)                     | Mette H.           |                                                   |
| <b>Tirsdag</b> |         |                                                            |                    |                                                   |
| 16.30-17.30    | 1604    | <b>Pigefræs</b> (max 35)<br>Springpiger 4-6 år             | Benedikte          | Anja, Heidi S., Vanessa, Søs, Mille               |
| 19.00-20.00    | 1605    | <b>Herreholdet</b>                                         | Arne               |                                                   |
| 20.00-21.30    | 1606    | <b>Karleholdet</b>                                         | Jan                | Lars V.                                           |
| <b>Onsdag</b>  |         |                                                            |                    |                                                   |
| 17.00-18.00    | 1607    | <b>Mikro-Mix</b> (max 45 )<br>Drenge og piger 5 år - 2. kl | Cecilie B.         | Frederikke, William, Heidi S.,<br>Benedikte, Anja |
| 18.00-19.15    | 1608    | <b>Mini-Mix *)</b><br>Piger og drenge 3.-6. kl             | Cecilie B.         | Frederikke, William,                              |
| <b>Torsdag</b> |         |                                                            |                    |                                                   |
| 17.00-18.00    | 1609    | <b>Turbolopper</b> ( max 40 )<br>Drenge og piger 3-5 år    | Maja H.            | Mia P., Signe P., Cecilie B., Søs                 |
| 19.30-21.00    | 1610    | <b>Floorball fra 17 år</b>                                 | Emma               |                                                   |
| <b>Søndag</b>  |         |                                                            |                    |                                                   |
| 10.00-11.00    | 1611    | <b>Forældre/barn 1-3 år</b> (max 50)                       | Karna              | Mikkel H.,                                        |

## Kirstinebjerghallen, Havepladsvej

| <b>Mandag</b> |      |                                                            |               |         |
|---------------|------|------------------------------------------------------------|---------------|---------|
| 17.00-18.30   | 1612 | <b>Mega-Mix *) **)</b><br>Spring drenge og piger fra 3.kl. | Isaac / Katja | William |

\*) = Evt.ekstra omkostninger ud over kontingent.

OBS!!! Se holdbeskrivelser, tilmelding og evt. ændringer i programmet på [www.egif-gymnastik.dk](http://www.egif-gymnastik.dk)

\*\*) Mega-Mix er for gymnaster fra 3.kl., der vil give den ekstra gas og udvikle deres spring og grundgymnastik. På Kirstinebjerg træner vi i topfaciliteter med stortrampolinjerg, springgrav og flere luftbaner, så der er plads til både sikre gentagelser og modige nye spring.  
Instruktørerne hjælper gerne med samkørsel, så man ikke behøver at køre hver gang.  
Kom og mærk fællesskabet, energien og glæden ved at flytte sine grænser så er Mega-Mix stedet, hvor du udvikler dig og har det sjovt samtidig.

## Erritsø Idrætscenter Hal 2

| Onsdag         | Holdnr. | Holdnavn                        | Instruktører    | Hjælpeinstruktører |
|----------------|---------|---------------------------------|-----------------|--------------------|
| 9.35-10.35     | 1613    | <b>Damer</b>                    | Lisbeth         |                    |
| 19.00-20.00    | 1614    | <b>Spændstige Damer 40+</b>     | Lotte R.        |                    |
| <b>Torsdag</b> |         |                                 |                 |                    |
| 19.00-21.00    | 1615    | <b>Rytme Ladies *)</b> (max 50) | Mette H. / Kari |                    |

## Erritsø Idrætscenter Hal 3

| <b>Mandag</b>  |      |                                             |                     |        |
|----------------|------|---------------------------------------------|---------------------|--------|
| 16.30-17.30    | 1616 | <b>Rytmetæser *)</b> 0.-3.kl (max 30)       | Jeanette / Marie T. | Sigrid |
| 17.30-18.30    | 1617 | <b>Mobilitetshold M/K 30-65 år</b> (max 25) | Jonna / Mette L.    |        |
| 18.30-19.30    | 1618 | <b>Line Dance Begynder</b>                  | Mette V./ Annette   |        |
| 19.30-21.00    | 1619 | <b>Line Dance - Hyggeholdet</b>             | Mette V./ Annette   |        |
| <b>Tirsdag</b> |      |                                             |                     |        |
| 18.00-19.00    | 1620 | <b>Yoga</b> (max 28)                        | Susan               |        |
| <b>Onsdag</b>  |      |                                             |                     |        |
| 16.30-18.00    | 1621 | <b>Fusions gymnastik</b> (max 30)           | Mette B.            | Merete |
| 18.00-19.00    | 1622 | <b>Yoga</b> (max 32)                        | Lene                |        |
| 19.00-20.00    | 1623 | <b>Mande Yoga</b> (max 32)                  | Lene                |        |
| <b>Torsdag</b> |      |                                             |                     |        |
| 16.00-17.00    | 1624 | <b>Yoga</b> (max 32)                        | Lotte N.            |        |
| 17.00-18.00    | 1625 | <b>Pilates</b> (max 32)                     | Lotte N.            |        |
| 19.00-20.00    | 1626 | <b>Svedbanken</b> ( max 30 )                | Lars J.             |        |

\*) = Evt.ekstra omkostninger ud over kontingent.

**OBS!!! Se holdbeskrivelser, tilmelding og evt. ændringer i programmet på :**

**[WWW.egif-gymnastik.dk](http://www.egif-gymnastik.dk)**