


Program for sæsonen 2022/2023
Start mandag d. 5. september 2022

Mandag			
1. Kl. 16.00 – 16.55	FUNKY GIRLS - MINI For piger fra 5-7 år Et dansehold for de mindre piger, som bare elsker at danse, og ikke kan stå stille, når de hører god musik. Vi danser til musik som passer til aldersgruppen. Alle kan være med. Vi deltager i min. 2 opvisninger i foråret 2023. Holdet har en Facebookgruppe, hvor al information gives, så man kan med fordel følge gruppen. DER MÅ PÅREGNES UDGIFFER TIL OPVISNINGSTØJ!	Pernille, Maja, Iben, Melissa	Kr. 700
2. Kl. 17.00 – 18.15	FUNKY GIRLS For piger fra 8-12 år. Elsker du at danse på værelset, i stuen eller foran spejlet, og kan du bare ikke stå stille, når du hører en fed sang, så er dette hold lige noget for dig. Vi danser til den musik, du kan lide. Det betyder ikke noget, om du aldrig har gået til dans før eller er lidt øvet. Alle kan være med. Vi deltager i min. 2 opvisninger i foråret 2023. Holdet har en Facebookgruppe, hvor al information gives, så man kan med fordel følge gruppen. DER MÅ PÅREGNES UDGIFFER TIL OPVISNINGSTØJ!	Pernille, Maja	Kr. 775
3. Kl. 18.30 – 19.45	MANDAGSMOTION M/K Motionsgymnastik. Alle muskler bliver brugt. Alle kan deltage. Holdet er for både mænd og kvinder. Alder ca. 60+	Susanne	Kr. 40 pr. gang
Tirsdag (i Salen)			
4. Kl. 17.00 – 18.00	Annonceres senere (Ledig tid)		
Tirsdag (i Hallen)			
5. Kl. 17.00 – 18.30	STRAM OP Fra 15 år og opefter. Alle kan deltage. Vi træner ved hjælp af egen kropsvægt, fitness-vægte og -elastikker. Der er særlig fokus på mave og ryg. Alle kan deltage. Hvis man har skavanker, kan vi finde alternative øvelser, som er lige så effektive.	Pernille	Kr. 40 pr. gang
Onsdag			
6. Kl. 16.15 – 16.55	LARVERNE MED VOKSNE For børn fra 1½-3 år (børnene skal kunne gå). Vi tilbyder lege, sang, dans og en masse redskaber. Forældre skal være omklædt og deltage aktivt i timen. NB! HOLDET KØRER FREM TIL JUL	Johanne	Kr. 450 pr. par (1 voksen og 1 barn)
7. Kl. 16.00 – 16.55	JUMPINGFITNESS© Fra 15 år og opefter Aerobic-inspireret træning på en special-udviklet trampolin. Træning forbedrer kondition, øger muskelstyrke, smidighed og stabilitet i leddene. Holdet er et kontingenthold . Der er et begrænset antal pladser, da foreningen har et begrænset antal trampoliner. NB! HOLDET STARTER FØRST 4. JANUAR 2023	Josephine 	Kr. 500 (for perioden start januar – slut marts)
8. Kl. 17.00 – 18.30	SPRINGHOLD For piger og drenge fra 7 år. Dette hold er for alle, som gerne vil lære at lave lidt større og seje spring. Selvom du ikke har gået til gymnastik før, er du meget velkommen. Husk drikkedunk. Vi deltager i min. 2 opvisninger i foråret 2023. DER MÅ PÅREGNES UDGIFFER TIL OPVISNINGSTØJ!	Malene, Johanne	Kr. 950

Træningen foregår på Gilbjergskolen, Parkvej 101, Gilleleje

FORENINGENS EGEN OPVISNING FOREGÅR LØRDAG D. 25. MARTS 2023

På denne dag fejres også foreningens 50 års jubilæum



Torsdag (i Salen)			
9. Kl. 16.15 – 17.00	LOPPERNE For piger og drenge fra 3-4 år. For børn uden forældre. Vi lærer at slå kolbøtter og vejrmøller, danse, springe i trampolin og en masse andre sjove ting. Husk drikkedunk. Vi deltager i hjemmeopvisningen, og måske en mere. DER MÅ PÅREGNES UDGIFTER TIL OPVISNINGSTØJ!	Helene, Sabine, Astrid Madelaine, Mathilde, Sophie	Kr. 700
10. Kl. 17.00 – 17.55	SPILOPPERNE For piger og drenge fra 5-6 år. For børn uden forældre. Vi går lidt videre med redskabspring og lærer at lave lidt større spring, relevant for aldersgruppen. Vi danser og laver en masse andre sjove ting. Husk drikkedunk. Vi deltager i hjemmeopvisningen, og måske en mere. DER MÅ PÅREGNES UDGIFTER TIL OPVISNINGSTØJ!	Helene, Sabine, Astrid Madelaine, Mathilde, Sophie	Kr. 700
11. Kl. 18.30 – 20.00	KVINDEHOLD Holdet for unge piger og kvinder fra 17 år, der savner at bevæge sig til skøn musik. Holdet træner rytmisk gymnastik og danse frem mod opvisninger i foråret. Det spiller ingen rolle, om du har gået til gymnastik tidligere eller har mange års erfaring. Der er plads til alle. DER MÅ PÅREGNES UDGIFTER TIL OPVISNINGSTØJ!	Amanda	Kr. 850
Torsdag (i Hallen)			
12. Kl. 17.00 – 19.00	TEENDANCE For piger fra 12 -17 år. Alle er velkomne uanset niveau. Der lægges vægt på en udviklende, sjov og udfordrende træning. Dansen er det primære, og vi bevæger os inden for en masse forskellige stilarter som f.eks. funk, disco, hip hop og streetdance. Dansen krydres til hver træning med en god opvarmning, styrketræning, konditionstræning, elementer fra gymnastikken og mindfulness. Følg os på Facebook @teendancgilleleje DER MÅ PÅREGNES UDGIFTER TIL OPVISNINGSTØJ!	Anette	Kr. 950
Lørdag – HVERANDEN uge (ulige uger) – starter lørdag d. 18. september 2022			
13. Kl. 10.00 – 12.00	KOM OG VÆR MED – KRUMSPRING OG REDSKABSLEG For børn 3-6 år. Dette hold er ikke et opvisningshold, her kommer man når man kan. Vi hygger og leger og har forskellige redskabsbaner. Forældre må gerne deltage. Tilmelding er nødvendig på SMS nr. 2513 5152 Tilmelding til holdet på foreningens hjemmeside er også nødvendig	Helene 	Kr. 30 pr. gang for 1 barn / Kr. 50 for 1 barn og 1 voksen

Ret til ændringer forbeholdes

Der er online tilmelding til alle hold samt betaling til alle kontingent-hold efter først-til-mølle-princippet. Når holdet er fyldt, kan du komme på venteliste. Se mere på vores hjemmeside www.gillelejegym.dk – der åbnes for tilmelding midt august 2022.

FORDELE VED VORES BETALING PR. GANG HOLD

- Ingen binding, selvom du bedes tilmelde dig online via vores hjemmeside (Oplysninger bruges kun til medlemsregistrering og til udsendelse af e-mail/SMS ved akutte afbud).
- Du betaler kun for de gange, du deltager, og det koster ikke "bøder" at blive væk fra en træning. Tilmelding til træning er ikke nødvendig ved deltagelse mandag eller tirsdag. Tilmelding ER nødvendig for lørdagsholdet
- Der er mulighed for at købe et 10-turs kort til prisen for 9 ganges træning (dvs. du får en gang gratis) uden tidsbegrænsning.

Der kan forekomme aflysninger af hold, da foreningen ikke har vikar-instruktører. Det er derfor vigtigt, at vi har mobilnummer og e-mailadresse for alle deltagere. Dette sker via tilmelding, og gælder ALLE hold, også betaling pr. gang.

Er du i tvivl om, hvilket hold du eller dit barn skal gå på, så skriv til foreningen på info@gillelejegym.dk