



Følg os på vores Facebook side:
Svogerslev Gymnastik Forening
- og få informationer om foreningens
mange nye aktiviteter og de sidst nye
opdateringer og nyheder fra foreningen.



Velkommen til sæson 2018/2019 i Svogerslev Gymnastikforening

**Tilmelding åbner på www.svogerslev-gf.dk
torsdag den 9. august kl. 20.00**

- ▶ **Sæsonstart:** mandag d. 3. september 2018 (Enkelte hold starter dog allerede i august)
- ▶ **Nytårsløb:** mandag d. 31. december 2018 kl. 10.00
- ▶ **Generalforsamling:** onsdag d. 15. maj 2019
- ▶ **Roskilde Forårsopvisning:** fredag d. 8. til søndag d. 10. marts 2019 (Roskilde Hallerne)
- ▶ **Lokalopvisning i Svogerslev:** lørdag d. 27. april 2019 (I hallen på Lynghøjskolen)



Svogerslev Gymnastikforening

sæsonprogram 2018/2019



Nr.	Tidspunkt	Hold	Instruktører og holdledere	Pris	
Mandag i gymnastiksalen, Lynghøjskolen					
(01)	kl. 16:30 - 17:30	Puslinge gymnastik 3½ - 5 år		600 kr.	
(02)	kl. 17:30 - 19:00	Springerne 4 - 7 klasse	Sara, Emilie og Thea	600 kr.	
Mandag på Nordgårdsskolen					
(03)	kl. 17:15 - 18:15	Efterfødselshold (før Nytår)	Marianne	500 kr.	
(04)	kl. 17:15 - 18:15	Efterfødselshold (efter Nytår)	Marianne	500 kr.	
Tirsdag i gymnastiksalen, Lynghøjskolen					
(08)	kl. 16:00 - 17:00	Forældre/barn 1½ - 3½ år	Line og Kathrine	700 kr.	
(09)	kl. 18:30 - 19:30	Gymnastik herre	Kim og Morten	650 kr.	
(10)	kl. 20:00 - 22:00	Floorball	Adam	650 kr.	
Tirsdag på Nordgårdsskolen					
(06)	kl. 18:00 - 19:15	Yoga begynder Vinyasa Flow	Tine	900 kr.	
(07)	kl. 19:15 - 20:30	Yoga fortsætterhold/blandet stil	Tine	900 kr.	
Tirsdag ved cykelskuret, Lynghøjskolen					
NYHED!	(25)	kl. 09:30 - 10:30	BarnevognsCross (før Nytår)	Astrid	500 kr.
NYHED!	(26)	kl. 09:30 - 10:30	BarnevognsCross (efter Nytår)	Astrid	500 kr.
Onsdag i hallen, Lynghøjskolen					
(11)	kl. 16:00 - 17:00	Freestyle 6 - 9 år	Line, Alma og Ida	600 kr.	
(05)	kl. 17:00 - 18:00	Freestyle 10 - 15 år	Line og Kathrine	600 kr.	
Onsdag i gymnastiksalen, Lynghøjskolen					
(12)	kl. 16:00 - 17:15	Seniormotion for alle	Marianne og Birthe	650 kr.	
(13)	kl. 17:15 - 18:15	Pilates/Core træning*	Charlotte	1000 kr.	
(14)	kl. 18:15 - 19:15	CrossGym*	Charlotte	1000 kr.	
(15)	kl. 19:15 - 21:00	Høvdingebold (ons- og søndag)	Merethe og Trine	650 kr.	
Torsdag i gymnastiksalen, Lynghøjskolen					
(16)	kl. 16:00 - 17:15	Gymnastik 0 - 1 klasse	Line, Kathrine, Laurits, Signe og Isabella	600 kr.	
(17)	kl. 17:15 - 18:45	Springfiduserne 2 - 3 klasse	Sara, Anne Louise og Stine	600 kr.	
(18)	kl. 19:00 - 20:00	Zumba®	Malene	800 kr.	
(19)	kl. 20:00 - 22:00	Herrer hårdt	Jens Ole, Thomas og Niels	800 kr.	
Søndag i gymnastiksalen, Lynghøjskolen					
(20)	kl. 09:00 - 10:00	Mig og far 3 - 5 år	Thomas og Niels	700 kr.	
(21)	kl. 10:10 - 11:40	Mig og far 6 - 9 år	Thomas og Niels	700 kr.	
(15)	kl. 19:30 - 21:00	Høvdingebold (ons- og søndag)	Merethe og Trine		
Søndag ved Bogbussen holdeplads (over for kirken)					
(22)	kl. 10:00 - 12:00	Gå tur i Svogerslev og omegn	Lis		
Passivt medlemsskab					
(23)	Støt Svogerslev Gymnastikforenings mange aktiviteter			50 kr.	

Tilmelding og information om holdene, sker på www.svogerslev-gf.dk

Er der eventuelle spørgsmål kan man skrive på info@svogerslev-gf.dk

* Pilates/Core træning og CrossGym har første træning den 19. september.

Der tages forbehold for tastefejl og prisændringer - se vores hjemmeside for de sidst nye opdateringer.

