

# Ny sæson 2019/2020



## Svogerslev Gymnastik Forening

**Torsdag den 8. august kl. 20.00**

Tilmelding åbner for aktive medlemmer fra sæson 2018/2019\*

**Søndag den 11. august kl. 20.00**

Tilmelding åbner for alle

\* OBS! Vi har valgt i år at åbne for tilmeldingen, for sidste års aktive medlemmer, 3 dage før, således at de får bedst mulighed for at forsætte i foreningen.

### Arrangementer i løbet af 2019/2020



**Sæsonstart:** mandag d. 2. september 2019



**Halloween spring:** dato kommer senere



**Nytårsløb:** tirsdag d. 31. december 2019 kl. 10.00



**Fastelavns spring:** dato kommer senere



**Generalforsamling:** onsdag d. 6. maj 2020



**Roskilde Forårsopvisning:** d 7. - 8. marts 2020 (Roskilde Hallerne)



**Lokalopvisning i Svogerslev + fællesspisning:** lørdag d. 25. april 2020



**Gymnastik ved fjorden:** lørdag d. 6. juni 2020

### Nye spændende tiltag



**Ekstra springtræninger i Idrættens hus i Roskilde:** 2. lørdag i hver måned, kl. 9-11



**Chakra-Yoga Weekend Event\*\*:** ca. 8 timer fordelt på 3 dage. Den 8.-10. november 2019



**Yoga Event for mænd\*\*:** Over 3 lørdage i januar 2020 (3 x 1¼ time)

\*\* Læs mere om Yoga Events, under "EVENTS" menu-bjælken på [www.svogerslev-gf.dk](http://www.svogerslev-gf.dk).



**Tilmelding sker på [www.svogerslev-gf.dk](http://www.svogerslev-gf.dk)**



# Svogerslev Gymnastikforening

## sæsonprogram 2019/2020



Nr.	Tidspunkt	Hold	Instruktører og holdledere	Pris
<b>Mandag i gymnastiksalen, Lynghøjskolen</b>				
(01)	kl. 16:30 - 17:30	<b>Puslinge gymnastik 3½ - 5 år</b>	Instruktør søges	650 kr.
(02)	kl. 17:30 - 19:00	<b>Springere 4 - 7 klasse</b>	Sara, Emilie og Stine	650 kr.
<b>NYHED!</b> (03)	kl. 19:00 - 20:00	<b>Groove Dance</b>	Yvonn	900 kr.
<b>NYHED!</b> (04)	kl. 20:00 - 21:00	<b>CrossGym</b>	Pierre	900 kr.
<b>Tirsdag på Nordgårdsskolen</b>				
(07)	kl. 18:30 - 20:00	<b>Yoga - for alle</b>	Tine	900 kr.
<b>Tirsdag i gymnastiksalen, Lynghøjskolen</b>				
(08)	kl. 16:15 - 17:00	<b>Mini Ræs 1½ - 3½ år</b>	Line	750 kr.
<b>NY DAG</b> (16)	kl. 17:00 - 18:15	<b>Spirrevipperne 0 - 1 klasse</b>	Line, Signe, Isabella, Sara og Marie	650 kr.
(09)	kl. 18:30 - 19:30	<b>Gymnastik herre</b>	Kim og Morten	700 kr.
(10)	kl. 20:00 - 22:00	<b>Floorball</b>	Adam og Jesper	700 kr.
<b>Onsdag i hallen, Lynghøjskolen</b>				
(11)	kl. 16:00 - 17:00	<b>Freestyle 0 - 1 klasse</b>	Line, Alma og Signe	650 kr.
(05)	kl. 17:00 - 18:00	<b>Freestyle 2 klasse og opefter</b>	Line, Signe og Kathrine	650 kr.
<b>Onsdag i gymnastiksalen, Lynghøjskolen</b>				
(12)	kl. 16:00 - 17:15	<b>Seniormotion</b>	Instruktør søges	700 kr.
<b>NYHED!</b> (28)	kl. 17:15 - 18:15	<b>Sliding-træning</b>	Charlotte	900 kr.
(29)	kl. 18:15 - 19:15	<b>Pilates</b>	Charlotte	900 kr.
(15)	kl. 19:15 - 21:00	<b>Høvdingebold (ons- og søndag)</b>	Sine	700 kr.
<b>Torsdag i gymnastiksalen, Lynghøjskolen</b>				
(17)	kl. 17:15 - 18:45	<b>Springfiduserne 2 - 3 klasse</b>	Sara, Anne Louise, Stine og Ida	650 kr.
(18)	kl. 19:00 - 20:00	<b>Zumba®</b>	Malene	850 kr.
(19)	kl. 20:00 - 22:00	<b>Herrer hårdt</b>	Jens Ole, Thomas og Niels	900 kr.
<b>Lørdag i gymnastiksalen, Lynghøjskolen</b>				
<b>NYHED!</b> (27)	kl. 08:15 - 09:00	<b>Baby sanser gymnastik</b>	Line	650 kr.
<b>Søndag i gymnastiksalen, Lynghøjskolen</b>				
(20)	kl. 09:00 - 10:00	<b>Mig og far 2 - 5 år</b>	Thomas og Niels	750 kr.
(21)	kl. 10:10 - 11:40	<b>Mig og far 6 - 9 år</b>	Thomas og Niels	750 kr.
(15)	kl. 19:30 - 21:00	<b>Høvdingebold (ons- og søndag)</b>	Sine	
<b>Søndag ved Bogbussen holdeplads (over for kirken)</b>				
(22)	kl. 10:00 - 12:00	<b>Gå tur i Svogerslev og omegn</b>	Lis	
<b>Passivt medlemsskab</b>				
(23)		<b>Støt Svogerslev Gymnastikforenings mange aktiviteter</b>		50 kr.

Tilmelding og information om holdene, sker på [www.svogerslev-gf.dk](http://www.svogerslev-gf.dk)

Er der eventuelle spørgsmål kan man skrive på [info@svogerslev-gf.dk](mailto:info@svogerslev-gf.dk)

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

