

KR. SONNERUP SKOLE

Mandage

Start den 6. september 2010

Familie gymnastik: 17:00-18:15
Aerobic: 18:30-19:45

Onsdage

Start den 8. September 2010

Rytme piger fra 0. klasse: 16:30-17:30
Bramsnæspiger fra 10 år: 17:45-19:00

**Tilmelding kan ske på
de første træningsgange!**

**Læs mere om alle
hold på
www.bifgym.dk**

MULTISALEN I EJBY

Mandage

Start den 6. September 2010

Multispring 7+: 16:30-18:00

Tirsdage

Start den 7. September 2010

Rytme piger fra 1. klasse 16:00-17:15

Børn 0.-1.klasse 17:15-18:15

Onsdage

Start den 8. September 2010

STORtrampolin for alle: 16:00-17:00

- Opdeles i 2 hold på 1. træning. 17:00-18:00

Spring 13+ : 18:00-20:00

Info på www.bif.khif-gymnastik.dk

Motion 30+: 20:00-21:30

Nyhed ...Sæsonen for Motion 30+ opdeles i 2 perioder :

- 1. hold starter uge 36-51 2010

- 2. hold starter uge 1-11 2011

Torsdage

Start den 9. September 2010

Spilopperne 4-6 år: 16:30-17:30

Zumba fitness opdelt i 2 hold

1. hold 17:30-18:20 2. hold 18:25-19:15

- Starter 6.januar og løber over 11 uger

Skigymnastik: 19:15-21:00

- Starter 14. oktober til uge 8 2011

Søndage

Start den 5. September 2010

Brumbasserne familie gymnastik: 9:30 -10:30
børnene skal kunne gå.

Krudtuglerne Børn 3 - 4 år: 10:30-11:30
med mor eller far i starten.

PRISER

Kr. Sonnerup skole

Rytme piger: Kr. 400,- +
- Opvisningstøj Kr. 100,-
Bramsnæspiger: Kr. 450,- +
- Opvisningstøj Kr. 100,-
Familie gymnastik: Kr. 500,-/voksen+
et barn
Kr. 650,-/familie
Aerobic: Kr. 500,-

Multisalen i Ejby

Stortrampolin Kr. 400,-
- pr. hold
Motion 30+ : Kr. 325,- /200,-
- pr. hold
Spring 13+: Kr. 750,- +
- weekendtur, stævner, opvisn.tøj Kr. 850,-
Multispring: Kr. 500,-
Børn: Kr. 400,-
Rytme piger fra 1 kl.: Kr. 450,- +
- Opvisningstøj Kr. 100,-
Spilopperne: Kr. 400,-
Ski-gymnastik: Kr. 500,-
Kr. 650,-/familie
Zumba fitness Kr. 350,- 11 gange.



Søndagsgymnastik

Krudtuglerne Kr. 500,-/voksen+
& Fam. Gymnastik: et barn
Kr. 650,-/familie

Familie pris = mere end en voksen og et barn.



INSTRUKTØRER

Kr. Sonnerup Skole gymnastiksalen

1. Familie gymnastik:
Anne & Stefan tlf.: 46 31 00 08
2. Aerobic:
Lise Ryge, tlf.: 46 40 90 86
3. Rytme piger :
Marianne Pedersen tlf.: 46 49 15 07
Hjælper Isabella & Elisabeth
4. Bramsnæspiger:
Malene Søby, tlf.: 53 53 43 02
Hjælper Marianne

Bramsnæsvighallen/ Multisalen

5. Motion 30+ :
Trine Jørgensen, tlf.: 47 52 48 70
6. Skigymnastik:
Carsten Gynther, tlf.: 46 40 59 29
7. Spring 13+:
Martin Holm Hørbye tlf. 51 20 05 74
Jens-Otto Kierstein tlf. 21 27 47 40
Henrik Bendsen tlf.: 46 49 98 22
Hjælper Thomas , Timmy & Simon
8. Multispring :
Carsten Gynther, tlf.: 46 40 59 29
Hjælper Caja, Oliver
9. Børn & Rytme piger:
Kirsten Damm, tlf.: 46 40 53 12
10. Spilopperne/Søndagsgymnastik:
Vibeke M. Hestbæk, tlf.: 35 39 40 78
Hjælper Therese & Anne
11. Stortrampolin:
Thomas Berg tlf.: 25 68 00 80
12. Zumba (Trine, Anne og Kirsten)
Holdleder Tina tlf.: 46 49 27 44

VIGTIGE DATOER

Uge 36: Opstart sæson 2010/2011
(Undtagen ski gymnastik start 7. oktober 2010)

Gymnastikopvisning den 20. marts 2011.

Vel mødt !

Spørgsmål til Bramsnæs Gymnastik

E-mail til info@bifgym.dk

FITNESS i Bramsnæsvighallen

Tilmelding på www.bifgym.dk

Pris pr. sæson 500,- pr. ½ år.

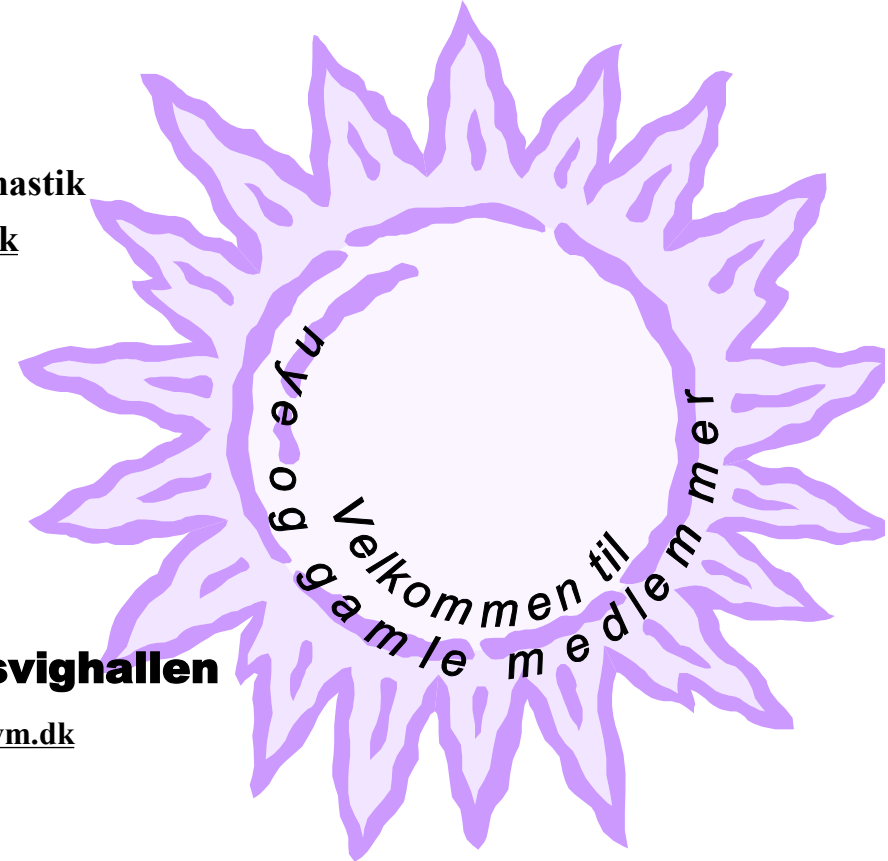
NY sæson starter fra den 1/8-2010.

Spørgsmål til Bramsnæs Fitnesscenter

E-mail til fitness@bifgym.dk



GYMNASTIK



**Sæson
2010/2011**

www.bifgym.dk