



Amagerland Gymnastikforening

- ikke for elite men fordi vi kan li' det!

Program 2010/2011

St. Magleby Skole - gymnastiksalen

Hold nr.	Tid	Hold	Pris pr. år/ måned (i kr.)	Instruktør(er)
	Mandag:			
1	17.00-18.30	Spring 5-7 år	960 / 120	Katja og Cecilie
	Tirsdag:			
2	17.00-18.00	Børn 5-7 år	880 / 110	Maja og Maria
3	18.00-19.30	Spring 7-11 år	960 / 120	Christina, Benedicte, Michael
4	19.30-21.00	Spring 11+	960 / 120	Christina og Michael
	Onsdag:			
5	17.00-18.00	Puslinge 3-4 år	880 / 110	Maja og Ida
6	18.30-20.30	GTeam	1.080 / 135	Gert og Pernille
	Torsdag:			
7	18.00 – 19.15	Bl. gymnastik for gutter mellem 16 og 60 år	920 / 120	Lisbeth P.

Hollænderhallen – Pusterummet

Hold nr.	Tid	Hold	Pris pr. år/ måned (i kr.)	Instruktør(er)
	Tirsdag:			
8	09.00-10.15	Callanetics ¹	805 / 110	Lisbeth R.
9	10.30-12.00	Yoga baby-budda mom ⁵	380 pr. mdr.	Maria
10	16.00-17.15	yoga for unge ⁵	190 pr. mdr.	Maria
	Torsdag:			
11	8.30-9.45	Effect / Pilates ²	960 / 120	Irene
12	9.45-11.00	Effect / Pilates ²	960 / 120	Irene
13	11.00-12.15	Effect / Pilates ²	960 / 120	Irene
14	15.50-16.50	Blid motion M/K ³	660 / 110	Ingelise
15	17.00-18.00	Motionsdamer ³	660 / 110	Ingelise
16	18.15-19.15	M/K Motion ³	660 / 110	Ingelise
17	kommer	Vand-aerobic, svømmehallen ⁴		Birgit Jacobsen
	Fredag:			
18	8.30-9.45	Callanetics ¹	805 / 110	Lisbeth R.

Sæsonen starter den 30. august 2010.

Holdene markeret med ¹ starter sæsonen den 1. oktober 2010.

Holdene markeret med ² skal tilmelding ske til instruktøren på tlf. 3253 2705.

Holdene markeret med ³ skal tilmelding ske til instruktør på tlf. 3253 5280. Holdene starter den 9. september 2010. Bemærk ingen undervisning i december og april.

⁴ se indlæg om vand-aerobic i Dragør Nyt

Holdene markeret med ⁵ skal tilmelding ske til instruktør på tlf. 6178 8090.

Vel mødt til en ny sæson i ALG

Tjek www.alg.dk

Ret til ændringer forbeholdes

