



Amagerland Gymnastikforening

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

Program 2011/2012

St. Magleby Skole - gymnastiksalen				
Hold nr.	Tid	Hold	Pris pr. år/ måned (i kr.)	Instruktør(er)
	Mandag:			
1	16.30-18.00	Spring 5-7 år	960 / 120	Cecilie og Pernille
2	18.00-19.00	Parkour fra 10 år	880 / 110	Rasmus Elving og Daniel
	Tirsdag:			
3	17.00-18.00	Børn 5-7 år	880 / 110	Maria P. og Benedicte
4	18.00-19.30	Spring 7-11 år	960 / 120	Christina og Mathias
5	19.30-21.00	Spring 11+	960 / 120	Christina og Mathias
	Onsdag:			
6	17.00-18.00	Puslinge 3-4 år	880 / 110	Christina og Blerina Rusiti
7	18.30-20.30	G-team: Spring for øvede	1.080 / 135	Gert
	Torsdag:			
8	17.00 – 18.00	Zumba for børn	960 / 120	Alexandra
9	18.00 – 19.00	Zumba for voksne	960 / 120	Alexandra
Hollænderhallen – Pusterummet				
Hold nr.	Tid	Hold	Pris pr. år/ måned (i kr.)	Instruktør(er)
	Tirsdag:			
10	09.00-10.30	Kropsbevidsthed ¹	960 / 120	Mai-Britt
11	10.30-12.00	Yoga baby-budda mom ²	380 pr. mdr.	Mia
12	16.00-17.15	yoga for unge ²	190 pr. mdr.	Maria
	Torsdag:			
13	8.30-9.45	Effect / Pilates ³	960 / 120	Irene
14	9.45-11.00	Effect / Pilates ³	960 / 120	Irene
15	11.00-12.15	Effect / Pilates ³	960 / 120	Irene
16	15.50-16.50	Blid motion ⁴	660 / 110	Ingelise
	Fredag:			
17	09.00-10.15	Callanetics ⁵	805	Lisbeth R.
18	16.00-17.30	Yoga fra 18 år+ ⁶	960 / 120	Katja
Hollænderhallen - Dansesalen				
Hold nr.	Tid	Hold	Pris pr. år/ måned (i kr.)	Instruktør(er)
	Tirsdag:			
19	16.30-17.15	Showdance 6-9 år	880 / 110	Frederikke
20	17.30-18.15	Showdance fra 10 år	880 / 110	Frederikke
	Torsdag:			
21	17.00-18.00	Motionsdamer & M/K motion ⁴	660 / 110	Ingelise

Sæsonen starter den 5. september 2011.

¹ Holdstart den 13.09.11 - husk at medbringe et tæppe

² Tilmelding skal ske til Maria på tlf. 6178 8090

³ Tilmelding skal ske til instruktøren på tlf.: 3253 2705.

⁴ Bemærk holdet starter den 09.09.11 og der er ingen træning i december og april. Tilmelding skal ske til instruktøren på tlf.: 3253 5280.

⁵ Bemærk holdet starter den 01.10.11 og tilmelding skal ske til instruktøren på tlf.: 6126 0465.

⁶ Tilmelding skal ske til instruktøren på tlf.: 6126 0465

Vel mødt til en ny sæson i ALG

Tjek www.alg.dk

Ret til ændringer forbeholdes