

# Græse Sigerslevvester Gymnastikforening

## Oversigt over hold i sæson 2023-2024

Holdnavn	Aldersgr.	Dag	Tid		Sted (1)	Pris	Instruktør	periode	
<b>Forældre- barn hold (2)</b>	1,5-4 år og voksen	Tirs	16.10	16.50	GBH	950,-	Line A og Alberte	5/9	19/3
<b>Puslingehold</b>	3-5 år	Tirs	17.00	17.50	GBH	850,-	Line A, Alberte, Andrea, Laura, Maria, Olivia R, Olivia V, Sofie og Theodor	5/9	19/3
<b>Spring begynder</b>	5-6 år	Tirs	18.00	19.00	GBH	900,-	Line A, Maria, Alberte, Laura, Andrea, Olivia R, Olivia V, Sofie og Theodor	5/9	19/3
<b>Dans for børn</b>	4-6	Man	17.00	17.45	Tumle salen	800,-	Lærke og Lyra	4/9	18/3

Besøg os på [WWW.gsg-gymnastik.dk](http://WWW.gsg-gymnastik.dk)

# Græse Sigerslevvester Gymnastikforening

## Oversigt over hold i sæson 2023-2024

<b>Dans for sjov</b>	6-8	Man	17.45	18.30	Tumle salen	800,-	Lærke og Lyra	4/9	18/3
<b>Åben hal</b>	Børn og voksne	Lør	9.30	10.30	GBH	15,- Mobil-pay	Line	9/9	30/5
<b>Gå/løb 5 km og træn 30 min bagefter</b>	Voksne	Lør	8.30	10.00	Ude og GBH	300,- 300,-	Line	9/9 6/1	16/12 30/5
<b>Puls og styrke hold</b>	Voksne	Tirs	19.00	20.00	GBH	850,-	Line	5/9	19/3
<b>Senior Motion M/K</b>	50 +	Ons	10.00	11.15	GGs	400,- 400,-	Susanne	13/9 3/1	20/12 1/5
<b>Yoga for senior</b>	50 +	Man	11.30	12.45	GGs	650,- 650,-	Ninette	4/9 8/1	18/12 29/4
<b>Spring 1</b>	6-7 år	Man	16.00	17.00	GBH	910,-	Thomas, Anine, Maria, Theodor, Freja, Asta, Regitze, Liva	4/9	18/3

Besøg os på [WWW.gsg-gymnastik.dk](http://WWW.gsg-gymnastik.dk)

# Græse Sigerslevvester Gymnastikforening

## Oversigt over hold i sæson 2023-2024

<b>Spring 2</b>	8-9 år	Tors	16.00	17.00	GBH	950,-	Thomas, Anine, Maria, Theodor, Freja, Asta, Liva	7/9	22/3
<b>Spring 3</b> <b>(3)</b>	10-12	Man Tors	17.00 17.00	18.00 18.30	GBH	1850,-	Thomas, Anine, Maria, Asta, Theodor	4/9	18/3
<b>Spring 4</b> <b>(3)</b>	13 +	Man Tors	18.00 18.30	19.30 20.00	GBH	1850,-	Thomas, Anine, Maria, Asta, Theodor, Brian	4/9	18/3
<b>Dans og rytme for teens</b>	10-13	Tirs	19.00	20.00	GBH	900,-	Cecilie og Liva	5/9	19/3
<b>Motion og bevægelse</b>	Voksne	Tors	20.00	21.00	GBH	900,-	?	7/9	22/3

Besøg os på [WWW.gsg-gymnastik.dk](http://WWW.gsg-gymnastik.dk)

# Græse Sigerslevvester Gymnastikforening

## Oversigt over hold i sæson 2023-2024

- (1) GBH = Græse Bakkeby Hallen, GGS= Græse Gl. Skole, GBC=centerhuset i Græse Bakkeby
- (2) Ekstra børn koster 400,- pr. barn – tilmeldes på ”ekstra barn-holdet”
- (3) Tilmelding og kontingent er et beløb og man tilmelder sig begge dage, tirsdag og torsdag.

**Tilmelding og betaling via hjemmesiden – åbning for tilmelding fra mandag den 26/6 kl. 8.00**

Besøg os på [WWW.gsg-gymnastik.dk](http://WWW.gsg-gymnastik.dk)