

<u>Betegnelse</u>	<u>Sted</u>	<u>Dag</u>	<u>Tid</u>	<u>Instruktør</u>
<b>Gym-Family, Toddler Børn 1-3 år med 1 Voksen</b>	Åvangskolen	Mandag	16.00-17.00	Annette Hansen/ Emma Droob
<b>Gym-Family, Active Børn 3-8 år med 1 Voksen</b>	DGI-Hallen	Fredag	16.00-17.00	Camilla Almeborg/ Anders Beier/ Dorete Ipsen/ Jeanette Høyer Kofoed Astrid/Oline/Kaja
<b>Spring-Rytme, piger/drenge 8-12 år</b>	DGI-Hallen	Onsdag	17.15-18.45	Maja Svendsen/ Therese Stender Gregersen/
<b>Rytme piger, 8-10 år</b>	DGI-Hallen	Onsdag	16.00-17.15 (+ekstratræninger)	Natja Andersen/ Oline/Julie
<b>Rytme piger, 11-15 år</b>	DGI-Hallen	Onsdag	18.45-20.15	Emma Rye/ Freja Tanderup
<b>Rytmedåser,(udtaget hold)</b>	Åvangsskolen	Onsdag	17.30-20.00 (+ekstratræninger)	Trine Rasmussen
<b>Dance illusion (13-15 år)</b>	Østre Skole (grønne sal)	Torsdag	18.00-19.00	Cathrine/Julie/Cecilie/Anna/ Alberte/Mille
<b>Danceaholic (fra 15 år):</b>	DGI-Hallen	Onsdag	20.15-22.00	Stine Steenberg
<b><u>Trampolin:</u></b>				
Begyndere/øvede pi./dr.	DGI-Hallen	Mandag	16.00-17.00	Tina Andersen/ Cecilie/Frederikke
Elite/Talenthold pi./dr. (lukket hold)	DGI-Hallen	Mandag	17.00-18.25	Tina Andersen./ Claus Bue Hansen.
Elite/Talenthold pi./dr. (lukket hold)	DGI-Hallen	Torsdag	16.30-17.55	Tina Andersen./ Claus Bue Hansen.
<b>Glad Motions-Mix m/k</b>	DGI-Hallen	Mandag	18.30-19.55	Jette Funch Jensen
<b>Rigtige mænd (gymnastik og hockey)</b>	DGI-Hallen	Mandag	20.00-21.30	Jeanette Sonne Hansen
<b>Effekt-Mix: (fra 16 år)</b>	Østre Skole (grønne sal)	Tirsdag	18.00-19.25	Annette Hansen
<b>Stram op/konditions-og muskeltræning m. redskaber</b>	Åvangskolen	Mandag	17.30-18.30	Annette Bjødstrup/ Carita Widén
<b>Step på 15-25 cm høje stepbænke som i gamle dage med nyt</b>	Åvangskolen	Torsdag	18.30-20.00	Annette Bjødstrup/ Carita Widén
<b>Petanque</b>	Baner v. Svømmehal	Tirsdag Torsdag Søndag		

*Beskrivelse af hvert hold kan  
findes på hjemmesiden:  
[www.vikinggymnastik.dk](http://www.vikinggymnastik.dk)*