

Nordals Gymnastikforening, 2008 / 2009

Dag	Tid	1. gang	Holdnavn	Nr	Instruktør	Info
Motionsdamer, Nordals Idrætscenter						
Tirsdag	19.30-20.30	16.-9.	Kvinder i bevægelse	1	Solveig Olsen, Ulla Kjærgaard	74490792 74454923
Torsdag	10.00-11.00	25.-9.	Superdamerne	2	Nora Rasmussen, Karin Eriksen	74450540
Motionsdamer, Nordborghallen						
Onsdag	18.00-19.30	17.-9.	Store Bolde (medbring selv bold)	4	Dorthe Callesen	28916987
Motionsmænd, Nordals Idrætscenter						
Tirsdag	18.15-19.15	16.-9.	Rigtige mænd	8	Helle Jørgensen, Ulla Kjærgård	74491862 74454923
Onsdag	19.30-21.00	22.-10.	Herremotion	7	Ahrendt Lauritzen	74458600
Torsdag	10.00-11.00	25.-9.	Formiddagsmændene	6	Frederik Mols	74458349
Motion, mix-hold, Nordals Idrætscenter						
Fredag	14.00-15.00	5.-9.	Pensionistholdet	9	Herman Meier-Andersen	74450844
Pilates, mix-hold, Nordals Idrætscenter						
Søndag	10.00-12.00	5.-10.	Pilates	16	Ahrendt Lauritzen	74458600
Squaredance, Nordborg Skole, GII						
Torsdag	19.00-21.00	11.-9.	Squaredance	40	Karin Dalager	74454240
Aerobic, mix-hold, Nordals Idrætscenter						
Tirsdag	16.30-18.15	16.-9.	Aerobic	13		
Rytmisk gymnastik, piger, Nordborghallen						
Tirsdag	16.30-17.30	16.9.	Rytme, 0-2. kl.	24	Malene Kolmos, Marlene Povlsen, Christine Frederiksen	74491522
Tirsdag	20.00-21.30	16.-9.	Friske Tøser, 6.-9. kl.	37	Malene Kolmos, Ditte Kjærgaard	74491522
Rytmisk gymnastik, piger, Nordals Idrætscenter						
Mandag	16.30-18.00	15.-9.	Rytme, 3.-5. kl.	22	Vicki Andersen, Yasmin Nicolaisen, Heidi Johannsen	74454248
Voksen / Barn, Havnbjerg Skole, Store Sal						
Onsdag	16.45-17.45	17.-9.	Voksen/Barn	19	Carsten og Helle Jordt Henningsen	74450306
Springhold, Havnbjerg Skole, Store Sal						
Tirsdag	16.30-18.00	16.-9.	Grinebidderne, 0-3. kl, piger	23	Lise Kümpel, Jane Jørgensen, Bo Jacobsen	31518185 22642638
Torsdag	16.30-18.00	18.-9.	Turbodrenge, 0-3. kl.	30	Gitte Skov, Claus Christensen, Bo Jacobsen	23955964
Torsdag	19.00-20.30	18.-9.	Juniormix, fra 4. kl.	27	Camilla Andersen, Charlotte Behrendtz, Kaya Bruun, Bo Franke Andersen	28941026 21277321
Børnehavebørn, mix-hold, Havnbjerg Skole, Store sal						
Mandag	16.45-17.45	15.-9.	Hoplabørnene, 3-5 år	31	Connie Deigård Jensen, Marie-Louise Deigård, Gunnar Jensen, Louise Johannsen	74450409
Børnehavebørn, mix-hold, Nordborg Skole, GII						
Tirsdag	17.00-18.00	16.-9.	Tumlingerne, 3-5 år	32	Camilla Andersen, Maria Hansen, Emma Bruhn	28941026

Kontingent:

Hold 1-9, 16, 19-21, 40: 300 kr. Over 65 år = 210 kr.
 Hold 22-24, 27, 30-32, 37: 200 kr. incl. dragt til opvisning

Vel mødt i Nordals Gymnastikforening