

# Svogerslev Gymnastik Forening

Velkommen til den nye sæson 2021/2022



**Torsdag den 5. august kl. 20:00**

Tilmelding åbner for aktive medlemmer fra sæson 2020/2021\*

**Mandag den 9. august kl. 20:00**

Tilmelding åbner for alle

\* OBS! Vi har valgt i år at åbne for tilmeldingen, for sidste års aktive medlemmer, 4 dage før, således at de får bedst mulighed for at fortsætte i foreningen.

## Arrangementer i løbet af 2021/2022

- **Generalforsamling:** torsdag d. 26. august 2021 kl. 19:30 i gymnastiksalen
- **Sæsonstart:** mandag d. 30. august 2021
- **Halloween spring:** fredag d. 5. november 2021
- **Refleksløb:** torsdag d. 28. oktober 2021
- **Nytårsløb:** torsdag d. 31. december 2021 kl. 10:00
- **Fastelavns spring:** fredag d. 4. marts 2022
- **Roskilde Forårsopvisning:** d. 12.-13. marts 2022 (Roskilde Hallerne)
- **Lokalopvisning i Svogerslev + fællesspisning:** lørdag d. 30. april 2022
- **Generalforsamling:** onsdag d. 11. maj 2022
- **Gymnastik ved fjorden:** lørdag d. 4. juni 2022
- **Outdoor træning ved Lynghøjskolen:** tirsdag kl. 20:00-21:15 (3. maj - 30. august 2022)



## Ekstra springtræninger

- NYHED!** • Der vil komme pop-up fredags springtræninger: Datoer og tider kommer senere

Tilmelding sker på [www.svogerslev-gf.dk](http://www.svogerslev-gf.dk)

# Svogerslev Gymnastik Forening

## sæsonprogram 2021/2022

Nr.	Tidspunkt	Hold	Instruktører og holdledere	Pris
<b>Mandag på Nordgårdsskolen</b>				
(30)	kl. 17:30 - 19:00	<b>Yoga/Pilates Anti stress</b>	Elisabeth	900 kr.
<b>Mandag i gymnastiksalen, Lynghøjskolen</b>				
(02)	kl. 17:30 - 19:00	<b>Springere 4. - 7. klasse</b>	Sara, Emilie og Stine	650 kr.
(04)	kl. 20:00 - 21:00	<b>CrossGym</b>	Blandet instruktørteam	900 kr.
<b>Tirsdag på Nordgårdsskolen</b>				
(07)	kl. 18:30 - 20:00	<b>Yoga - for alle</b>	Tine	900 kr.
<b>Tirsdag i gymnastiksalen, Lynghøjskolen</b>				
(08)	kl. 16:15 - 17:00	<b>Mini Ræs 1½ - 3½ år</b>	Line, Maja Marie, Hannah	750 kr.
(16)	kl. 17:00 - 18:15	<b>Spirrevipperne 0. - 1. klasse</b>	Line, Isabella, Sara, Laurits og Signe	650 kr.
(09)	kl. 18:30 - 19:30	<b>Gymnastik herre</b>	Kim og Morten	700 kr.
(10)	kl. 20:00 - 22:00	<b>Floorball</b>	Adam, Jesper og Johnny	700 kr.
<b>Onsdag i hallen, Lynghøjskolen</b>				
(11)	kl. 16:00 - 16:45	<b>Freestyle 0. - 1. klasse</b>	Signe og Amanda	650 kr.
(05)	kl. 16:45 - 17:30	<b>Freestyle 2. - 4. klasse</b>	Signe og Amanda	650 kr.
<b>Onsdag i gymnastiksalen, Lynghøjskolen</b>				
(12)	kl. 16:00 - 17:15	<b>Seniormotion</b>	Birthe	700 kr.
<b>NYHED!</b> (28)	kl. 17:15 - 18:00	<b>Børne Yoga 6 - 8 år</b>	Rikke	650 kr.
(29)	kl. 18:15 - 19:15	<b>Pilates/ Core træning</b>	Berit	900 kr.
(15)	kl. 19:15 - 21:00	<b>Høvdingebold (ons- og søndag)</b>	Sine og Maria	700 kr.
<b>Torsdag i gymnastiksalen, Lynghøjskolen</b>				
(01)	kl. 16:15 - 17:15	<b>Puslinge Gymnastik 3½ - 5 år</b>	Line, Alma, Laurits og Agnes	650 kr.
(17)	kl. 17:15 - 18:45	<b>Springfiduserne 2. - 3. klasse</b>	Anne Louise, Stine, Ida og Laurits	650 kr.
(18)	kl. 19:00 - 20:00	<b>Zumba®</b>	Malene	900 kr.
(19)	kl. 20:00 - 22:00	<b>Herrer hårdt</b>	Jens Ole, Thomas og Niels	900 kr.
<b>Lørdag i gymnastiksalen, Lynghøjskolen</b>				
(27)	kl. 08:15 - 09:00	<b>Tumletid for babyer</b>	Line	650 kr.
<b>Søndag i gymnastiksalen, Lynghøjskolen</b>				
(20)	kl. 09:00 - 10:00	<b>Mig og far 2 - 5 år</b>	Thomas og Niels	750 kr.
(21)	kl. 10:10 - 11:40	<b>Mig og far 6 - 9 år</b>	Thomas og Niels	750 kr.
(15)	kl. 19:15 - 21:00	<b>Høvdingebold (ons- og søndag)</b>	Sine og Maria	
<b>Passivt medlemskab</b>				
(23)		<b>Støt Svogerslev Gymnastik forenings mange aktiviteter</b>		50 kr.

Tilmelding og information om holdene, sker på [www.svogerslev-gf.dk](http://www.svogerslev-gf.dk)

Er der eventuelle spørgsmål kan man skrive på [info@svogerslev-gf.dk](mailto:info@svogerslev-gf.dk)

Der tages forbehold for tastefejl og prisændringer - se vores hjemmeside for de sidst nye opdateringer.

