

## MERE INFO

### Undervisningssteder

- BS: Bistrupskolen, pigesalen, Nordvanggårdsvej 17, Birkerød
- SH: Søndervangshallen, Søndervangen 48, Birkerød
- Bir-hal: Birkerød skole, Hallen, Birkerød Parkvej 12, Birkerød
- BG: Birkerød Gymnasium, Søndervangen 56, Birkerød
- BIC: Birkerød Idrætscenter, Bistrupvej 1, Birkerød, sal 2 og Multihallen, bane 2

### Sæsonstart og begivenheder

Sæsonen starter den 31. august 2018 og løber frem til den 6. april 2019.

Juletræsfest: Lørdag den 1. december 2018, kl. 14.00

Opvisning: Lørdag den 6. april 2019, kl. 13.00.

### Rabat ved tilmelding til flere hold

Voksne: Uanset hvor mange hold du tilmelder dig, vil du højst skulle betale 1.645 kr. for en sæson. Rabatordningen omfatter ikke Stram-op og Pilates (mandag) samt X29 tirsdag. Ordningen er personlig.

Pensionister: Er du fyldt 65 år, får du 140 kr. i rabat ved deltagelse i voksenhold.

Børn og unge: 250 kr. fratrækkes, når én gymnast samtidig tilmeldes to eller flere børne- eller ungdomshold. Der er ikke søskenderabat.

Læs mere om de enkelte hold og tilmeld dig på [www.skjold-gymnastik.dk](http://www.skjold-gymnastik.dk)



[WWW.SKJOLD-GYMNASTIK.DK](http://WWW.SKJOLD-GYMNASTIK.DK)

# SPRING GYMNASTIK DANSFITNESS SÆSON 2018-2019

SKJOLD  
GYMNASTIK  
BIRKERØD  
SÆSON  
PROGRAM  
2018/2019



## BØRN OG UNGE

Hold	Tidspunkt	Instruktør	Sted	Pris
<b>Mor-far-barn gymnastik</b>				
Børn 2 – 3 år	Tirs 16.20 – 17.05	Julia Grønlund	BS	867 kr.
Børn 3 – 4 år	Tirs 17.15 – 18.00	Julia Grønlund	BS	868 kr.
Børn 3 – 4 år	Ons 16.20 – 17.05	Marianne Lund	BS	871 kr.
Børn 4 – 5 år	Ons 17.15 – 18.00	Marianne Lund	BS	870 kr.
Børn 2 – 3 år*	Tors 16.45 – 17.30	Julia Grønlund	BG	806 kr.
<b>Børnegymnastik 4 – 6 år</b>				
Motorik og redskabsleg (dreng)	Man 16.25 – 17.10	Laura, Lene m.fl.	BS	630 kr.
Motorik og redskabsleg (piger)	Man 17.15 – 18.00	Laura, Lene m.fl.	BS	631 kr.
<b>Spring</b>				
Mini Springerne (5 – 7 år)	Tors 16.30 – 17.45	Victoria, Clara m.fl.	BS	880 kr.
Seje spring drenge (6 – 8 år)	Tirs 16.15 – 17.35	Tore, Freyja, Julius m.fl.	SH	875 kr.
Small Stars (piger 6 – 9 år)**	Tirs 16.15 – 17.35	Isabella, Victoria, Clara,	SH	1.500 kr.
- Spring/rytme	Lør 10.00 – 11.30	Maja, Pernille m.fl.	BS	
	ell. 11.30 – 13.00		BS	
Salto Boys (9 – 11 år)	Tirs 17.40 – 19.00	Magnus/Oliver, Tore m.fl.	SH	895 kr.
Akrobatik (9 – 18 år)	Tirs 17.40 – 19.00	Caroline, Joos	SH	767 kr.
Salto Teens (Rejsehold)	Tirs 19.05 – 21.00	Magnus/Oliver, Marie H,	SH	1.150 kr.
- Spring/rytme (12 – 15 år)		Hugo, Marie B, Tore, Asta		
Salto Girls (piger 9 – 11 år)	Tors 16.15 – 17.40	Naja J, Asta, Amalie m.fl.	SH	895 kr.
Show Team (11 – 18 år +)	Tors 17.45 – 19.30	Joos, Camilla, Hugo,	SH	1.050 kr.
		Naja, Amalie m.fl.		
Spring Opvisningshold (16 år +)	Tors 19.35 – 21.30	Rasmus, Hugo, Isabella	SH	1.000 kr.
Ekstra Spring (9 – 18 år)	Fre 16.15 – 18.00	Magnus/Oliver, Hugo m.fl.	SH	795 kr.
<b>Parkour</b>				
Ninja Gymnastik (6 – 8 år)	Man 16.15 – 17.15	Per, Tore, Hirbod, Lauge,	BIC	775 kr.
- Spring og Parkour		Noah, Lukas		
Parkour (9 – 11 år)	Man 17.20 – 18.25	Tore, Hirbod, Lauge, Per,	BIC	825 kr.
		Noah, Lukas		
Parkour (12 – 17 år)	Man 18.35 – 20.00	Tore, Hirbod, Lauge,	BIC	925 kr.
		Noah, Lukas, Per		
<b>Dans</b>				
Hip Hop/ MGP (5 – 6 år)*	Tirs 16.00 – 16.50	Marie H, Camille, Maja F	BG	490 kr.
Hip Hop Kids Vol. 1 (7 – 8 år)	Tirs 17.00 – 17.50	Marie Hulsrøj, Freja	SH	535 kr.
Hip Hop Kids Vol. 2 (9 – 11 år)	Tirs 17.55 – 18.55	Marie Hulsrøj, Freja	SH	635 kr.
Street Dance niveau 1 (12 – 15 år)	Tirs 19.00 – 20.00	Line Samuelsen	BG	650 kr.
Street Dance niveau 2 (13 – 20 år)	Tirs 20.05 – 21.05	Line Samuelsen	BG	655 kr.
Rytisk Dans (14 – 29 år)	Tors 19.30 – 21.00	Pernille Knoop Olsen	BG	850 kr.
<b>Rope Skipping</b>				
Rope Skipping (7 – 8 år)	Fre 16.00 – 17.10	Laura S Weigelt	Bir hal	695 kr.
Rope Skipping (9 – 10 år)	Fre 17.15 – 18.30	Laura S Weigelt	Bir hal	715 kr.

## VOKSNE OG UNGE

Hold	Tidspunkt	Instruktør	Sted	Pris
<b>Mandag</b>				
Cross Gym	18.10 – 19.10	Birgit Hallsson	BS	830 kr.
Stram-op*	17.45 – 18.45	Charlotte Engelsen	BG	850 kr.
Pilates*	18.50 – 20.05	Charlotte Engelsen	BG	975 kr.
Motions Volley*	20.00 – 21.30	Uden instruktion	Bir-hal	250 kr.
<b>Tirsdag</b>				
Low/styrke/stræk*	17.00 – 18.15	Marianne Lund	BG	1.025 kr.
Yoga *	18.25 – 19.30	Helle Bjerremann	BG	950 kr.
Strong	18.10 – 19.05	Christie Rosenberg	BS	867 kr.
Zumba	19.10 – 20.05	Christie Rosenberg	BS	865 kr.
X29 – Moderne dans og rytmisk gymnastik (opvisningshold)*	19.00 – 21.00	Kristian Tirsgaard	Bir-hal	1.500 kr.
<b>Onsdag</b>				
Yoga 3	08.00 – 09.15	Rikke Hesselholt	BIC – sal 2	980 kr.
HIIT Yoga*	17.30 – 18.30	Rikke Hesselholt	BG	895 kr.
Yoga 2*	18.35 – 19.45	Rikke Hesselholt	BG	950 kr.
Onsdagsholdet – Mix motion	18.10 – 19.10	Marianne Lund m.fl.	BS	845 kr.
HIT – High Intensity Training*	20.00 – 21.20	Thomas Piaster,	Bir-hal	999 kr.
		Helene Vilsen		
<b>Torsdag</b>				
Motionsgymnastik Seniorer 60 +	09.00 – 10.15	Vibeke Mortensen	BIC/sal 2	930 kr.
Motionsgymnastik Seniorer 60 +	10.20 – 11.35	Vibeke Mortensen	BIC/sal 2	930 kr.
Stram-op 2*	17.45 – 18.45	Charlotte Engelsen	BG	850 kr.
Pilates 2*	18.50 – 19.50	Charlotte Engelsen	BG	860 kr.
Zumba Step	17.30 – 18.25	Christie Rosenberg	SH-sal	850 kr.
Zumba	18.30 – 19.25	Christie Rosenberg	SH-sal	866 kr.
Bodytoning/Sved	18.00 – 19.00	Birgit Hallsson	BS	810 kr.
Hård motion M/K	19.05 – 20.25	Birgit Hallsson	BS	1.005 kr.

\* Der vil være én til to aflysninger, når salen/hallen anvendes til afholdelse af terminsprøver mv.

\*\* Small Stars er et opvisningshold for piger på 6-9 år. Holdet træner to dage om ugen. Tirsdag træner alle piger sammen. Lørdag er pigerne opdelt i to grupper efter alder og niveau. Gruppe A træner kl. 10-11.30 og gruppe B kl. 11.30-13.00.