

## INSTRUKTØR- OG HJÆLPERTEAM



TAG GERNE FAT I OS, HVIS I HAR SPØRGSMÅL  
kontakt@gramgym.dk eller via Facebook

# ÅBEN MOTORIK FOR ALLE

VI LEGER, SPRINGER OG HAR DET SJOVT

- |              |                   |
|--------------|-------------------|
| 1. oktober   | kl. 10.30-13.00   |
| 12. november | kl. 10.30-13.00   |
| 28. december | aften, tid følger |
| 15. januar   | kl. 10.30-13.00   |
| 26. februar  | kl. 10.30-13.00   |

Koster 20.kr pr. person v. indgangen

Husk idrætstøj

# SÆSON 2022/2023



**Gram Gymnastik-  
& Idrætsforening**

**GYMNASTIKOPVISNING  
25. MARTS 2023**

# HOLDOVERSIGT FOR SÆSON 2022/2023

HOLDNAVN	ALDER	KØN	INFO	START	DAG	TID	INSTRUKTØR/HJÆLPER	PRIS
<b>GYMNASTIK</b>								
<b>Familieholdet</b>	1 – 3 år	Mix	Årgang 19+20+21 med én forælder Leg, tumling og redskabsbane	Uge 39	Onsdag	kl. 16.30 – 17.15	Anne Sofie, Natacha	450 kr.
<b>Krudtuglerne</b>	3 – 4 år	Mix	Årgang 18+19 uden forælder (v. behov første gange) Leg, redskabsbane og begynderspring	Uge 39	Tirsdag	kl. 16.30 – 17.15	Tina, Jane, Sandra, Janni, Ainora Sofie, Freya, Josephine, Andrea S	450 kr.
<b>Drengespring 1</b>	5 år – 0.kl	Drenge	Leg, spring og rytme	Uge 39	Mandag	kl. 17.15 – 18.00	Simon, Marianne, Rebekka, Jakob, Maja Naya, Malou, Bella, Christian, Peter Emil	450 kr.
<b>Turbotøser 1</b>	5 år – 0.kl	Piger	Leg, spring og rytme	Uge 39	Torsdag	kl. 16.15 – 17.15	Lone, Mona, Tenna, Michelle Iben, Caroline, Cecilie, Andrea R	450 kr.
<b>Drengespring 2</b>	1. – 3. kl.	Drenge	Spring og rytme	Uge 39	Mandag	kl. 16.15 – 17.15	Simon, Heidi O, Laura O, Allan, Randi Christoffer, Christian, Jonas	450 kr.
<b>Turbotøser 2</b>	1. – 3. kl.	Piger	Spring og rytme	Uge 39	Torsdag	kl. 17.15 – 18.30	Karina, Betina, Laura S, Mette J Milena, Line	475 kr.
<b>Mini Mix</b>	4. – 6. kl.	Mix	Spring og rytme	Uge 39	Mandag	kl. 18.30 – 20.00	Mette E, Freja, Enna Dorte, Karina, Marcus, Jan	600 kr.
<b>Junior Rytme</b>	7. – 9. kl.	Piger	Rytme	Uge 39	Tirsdag	kl. 18.30 – 20.00	Malou, Rosa og Christina	600 kr.
<b>Gram Ladies</b>	16 +	Kvinder	Rytme	Uge 39	Mandag	kl. 20.00 – 21.30	Mette E, Anne	700 kr.
<b>MOTIONSHOLD</b>								
<b>Kom i form</b>	16 +	Mix	Grundøvelser og styrke	Uge 39	Onsdag	kl. 19.00 – 20.15	Heidi D	350 kr.
<b>Motionsdamer</b>	50 +	Kvinder	Grundøvelser, balance og styrke	Uge 43	Mandag	kl. 10.00 – 11.00	Marianne, Anette	350 kr.
<b>YOGA</b>	16 +	Kvinder	Smidighed, balance og indre ro	Uge 39	Torsdag	kl. 18.30 – 19.30	Anna Margrethe	350 kr.
<b>MandeYoga</b>	16 +	Mænd	Mandig smidighed, balance og indre ro. Uge 39-50.	Uge 39	Torsdag	kl. 19.30 – 20.15	Anna Margrethe	200 kr.
<b>FUT</b>	18 +	Mænd	Floorball	Uge 43	Tirsdag	kl. 20.00 – 21.00	-	200 kr.
<b>Løb</b>	16 +	Mix	0-5 km eller 5-10 km. Pris inkl. juleløb	Uge 37	Tirsdag	kl. 17.30 – 18.30	Lone, Ole og Morten	250 kr.
<b>E-SPORT - CS:GO</b>								
<b>Young Gramsters</b>	4. – 6. kl.	Mix	Spilforståelse og -kendskab, skills, samarbejde, bevægelsesaktiviteter og træningskampe.	Uge 37	Onsdag	kl. 17.00 – 19.00	Rasmus, Oliver	350 kr.
<b>Girly Gramsters</b>	4. kl. +	Piger	Spilforståelse og -kendskab, skills, samarbejde, bevægelsesaktiviteter og træningskampe.	Uge 37	Tirsdag	kl. 17.00 – 19.00	Rasmus, Oliver	350 kr.
<b>Original Gramsters</b>	7. kl.+	Mix	Skills, samarbejde, strategi, bevægelse, trænings- kampe og turneringer.	Uge 37	Onsdag	kl. 19.15 – 21.15	Rasmus, Oliver	450 kr.
<b>Old Gramsters</b>	25 +	Mix	Spilforståelse og -kendskab, skills, samarbejde, strategi og træningskampe.	I gang	Tirsdag	kl. 19.15 – 21.15	Rasmus, Oliver	450 kr.

Læs mere og tilmeld jer på [www.gramgym.dk](http://www.gramgym.dk)

OBS: Priserne under Gymnastik er inkl. opvisningsdragt

