

# Jyderup Gymnastik

## - Sjøv motion for alle -

Forårsgymnastik 2018  
Forårssæsonen starter lige efter påske, dvs. tirsdag den 3. april 2018

### Børne-/Ungdomshold

#### Børne-/Ungdomshold, tirsdag

Kl. 16.30-17.30:	Mix Spring drenge/piger (7-8 år)	Instruktør: Helle, Stig og Stefan
Kl. 17.30-18.45:	Mix Spring drenge/piger (9-12 år)	Instruktør: Helle, Stig og Stefan
Kl. 19.00 - 21.00	Juniorholdet (12-16 år)	Instruktør: Lars og Stefan

#### Børne-/Ungdomshold, onsdag

Kl. 19.00-21.00:	Ungdomsholdet (17+ år)	Instruktør: dem selv
------------------	------------------------	----------------------

### Voksenhold

#### Voksenhold, mandag

Kl. 17.00-18.00:	Zumba (M/K)	Instruktør: Anette
Kl. 18.00-19.00:	TRX træning (M/K) (Bemærk max. 10 deltagere)	Instruktør: Inga og Betina
Kl. 18.00-19.00:	Body Conditioning (M/K)	Instruktør: Vibeke

#### Voksenhold, tirsdag

Kl. 17.00-18.00:	Yoga (M/K)	Instruktør: Stina
Kl. 18.00-19.00:	Effekt/Pilates mix (M/K)	Instruktør: Betina

#### Voksenhold, onsdag

Kl. 19.00-20.00:	Jumping Fitness® (Bemærk max. 20 deltagere)	Instruktør: Line
------------------	--	------------------

#### Voksenhold, torsdag

Kl. 18.30-19.30:	Skov-fitness	Instruktør: Annette, Søren og Line
------------------	--------------	------------------------------------

Alle hold træner i Jyderup Hallen, undtagen Skov-fitness, som foregår ved Aggersvold Savværk, Stokkebjergvej 56, 4450 Jyderup.

Se priser og tilmeld dig på: [www.jyderupgymnastik.dk](http://www.jyderupgymnastik.dk)

Bemærk, mandagsholdene er reduceret i pris, idet 2 helligdage i perioden falder på en mandag. Yoga er også reduceret i pris, idet instruktøren skal 2 dage på ferie i perioden.