



Sæson 2017/18

Sæsonen starter den 4. september 2017 og slutter den 6. maj 2018 med opvisning i Farum Arena.

Kontingentet omfatter medmindre andet er nævnt ud for holdet, hele sæsonen.

Vær derfor opmærksom på sæsonperioden på det hold, du tilmelder dig.

Ferier følger skoleferierne i Furesø Kommune – se ferieplanen på foreningens hjemmeside.

Børneaktiviteter

Syvestjerneskolens – Gymnastiksalen

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	INSTRUKTØRER	HJÆLPEINS.	MINIHJÆLPER	PRIS kr.
101	Mandag	Gymnastik & dans 3-4 år	16.00-17.00	Cecilie	Simone	Josefine B	900
102	Mandag	Gymnastik & dans 5-6 år	17.00-18.00	Cecilie	Simone	Josefine B	900
161	Mandag	Akrobatik	18.00-19.30	Christina			1350
121	Tirsdag	Drengetons 6-8 år	17.00-18.00	Frederik Kasper Matilde Kaas	Lucas Asger Emil		900
196	Tirsdag	Pigespring 6-8 år	18.00-19.00	Frederik Kasper Matilde Kaas	Lucas Asger Emil		900
103	Onsdag	Puslinge 3-4 år	16:00-17:00	Liva Caroline Fie		Amalie T	900
104	Onsdag	Puslinge 5-6 år	17:00-18:00	Liva		Amalie T	900

				Caroline Fie			
193	Torsdag	Pigespring 6-7 år	17:00-18:00	Klaus Anne Sofie	Tanja Natascha Maya		900
191	Torsdag	Pigespring 8-9 år	18:00-19:00	Klaus Anne Sofie	Natascha Maya Tobias		900
112 112x	Lørdag	Familiehold	08.30-09.30	Hanne/Gitte			1.350 X-hold:100
116 116x	Lørdag	Familiehold	09.30-10.30	Hanne/Gitte			1.350 X-hold:100
113 113x	Lørdag	Far/barnhold	10.30-11.30	Hanne/Gitte			1.350 X-hold:100
123	Lørdag	Drengetons 3-5 år	11:30-12:30	Hanne/Gitte	Anneli	Lærke	900
199	Lørdag	Blandet spring 7-9 år	12.30-13.30	Anneli Andreas	Tobias	Lærke Frederikke Sofie	900
117 117x	Lørdag	Forældre/barn hold for børn med særlige behov (Max 10 familier)	13.30-14.30	Susanne			1.650 X-hold:100

Syvestjerneskolens - Festsalen

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	INSTRUKTØRER	HJÆLPEINS.	PRIS
135	Mandag	DGI Nordsjælland YnglingeRytme 15-20 år	18.00-20.00	Silje		2900kr
133	Tirsdag	Dansemix 8-10 år	16.00-17.00	Anne Sofie		900
134	Tirsdag	Dansemix fra 11 år	17.00-18.00	Anne Sofie		900
132	Onsdag	Rytme piger 7-9 år	17.00-18.00	Gitte		1000 \$
151	Torsdag	Ropeskipping – begynder	16.00-17.00	Liva Lina		950 #
152	Torsdag	Ropeskipping -let øvede	17.00-18.00	Liva Lina		950 #

Søndersøhallen – Gl. gymnastiksal

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	INSTRUKTØRER	HJÆLPEINS.	MINIHJÆLPER	PRIS
198	Mandag	Drengespring 6-8 år	16.00-17.00	Signe B Emilia M Mads Christian	Signe V Julie W		900

204	Mandag	Pigerspring 6-8 år	17.00-18.00	Signe B Emilia M Mads Christian	Signe V Julie W		900
106	Tirsdag	Børneyoga 6-9 år	14:15-15:00	Anne Tjagvad		800	
105	Tirsdag	Puslinge 3-5 år	16.00-17.00	Anneli		Iben Caroline W J	900
114 114x	Tirsdag	Forældre & børn 2-5 år	17.00 -18.00	Susanne	Celina	Louise S	1.350 X-hold:100
115 115x	Tirsdag	Forældre & børn 2-5 år	18.00-19.00	Susanne	Celina	Louise S	1.350 X-hold:100
141	Onsdag	Parkour 10-12 år	18.00-19.00	Hirad Jesper			900
144	Onsdag	Parkour 12-14 år	19.00-20.00	Hirad Jesper			900
146	Onsdag	Parkour 14-16 år	20.00-21.00	Hirad Jesper			900
149	Torsdag	Mini parkour 8-10 år	16.00-17.00	Oliver Christian			900
148	Torsdag	Parkour for piger 10-14 år	17.00-18.00	Hirad Hirbod			900
145	Torsdag	Parkour 10-12 år	18.00-19.00	Hirad Hirbod			900

Søndersøhallen - springhallen

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	INSTRUKTØRER	HJÆLPEINS	MINIHJÆLPER	PRIS
197	Tirsdag	Drengespring 8-10 år	16.00-17.00	Magnus Oliver Mads Christian		Otto	900
195	Tirsdag	Pigespring 8-10 år	17.00-18.00	Sarah Caroline Fie Alberte	Julie K Johanne Xiaolin		900
194	Tirsdag	Pigespring – tirsdag 10-12 år	18.00 -19.00	Sarah Caroline Fie Alberte	Julie K Johanne Xiaolin		900

205	Tirsdag	Drengespring 10-13 år	19.00-20.00	Sarah Alexander Magnus	Julie K		900
206	Tirsdag	DGI Nordsjælland Junior Værløse 14-17 år	20.00-22.00	Alexander Magnus Robin Monika			3900 ₺
200	Torsdag	Springmix 12-14 år	16.00-17.30	Frederik Kasper Mathilde sofie Emilie Baun			2000 &
201	Torsdag	Pigespring - torsdag 10-12 år	17.30-18:30	Anne Maria Sørine Kasper		Sofie L-S	1125 {}
202	Torsdag	Juniormix spring 14-16 år	18.30-20.00	Anne Maria Sørine Kasper			2400 @
207	Torsdag	Ynglingemix spring 17+	20.00-22.00	Anne Maria Sørine			3000 @

Voksen aktiviteter

Syvstjerneskolens - Gymnastiksalen

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	INSTRUKTØRER	PERIODE	PRIS
211	Mandag	Womens workout	19.30-20.45	Sine Grenaa		1.200
221	Tirsdag	Hit Fit Dance	19:00-20:00	Stephanie Flink Lerager		950
220	Tirsdag	Sjov motion	20:00-21:30	Klaus Hansen		1425
213	Onsdag	Coretræning	18.00-19.15	Sanne Grenaa		1.200
214	Onsdag	Coretræning	19.15-20.30	Sanne Grenaa		1.200
233	Torsdag	Bevægelse og boldspil for mænd	20:00-21:30	Kim Menzer		1425

Syvstjerneskolens - Festsalen

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	INSTRUKTØRER	PERIODE	PRIS
---------	-----	-----------	---------	--------------	---------	------

212	Tirsdag	Zumba for alle	19:00-20:00	Jane		950
234	Torsdag	Zumba for alle	18:00-19:00	Jane		950

Gymnastiksalen – Lille Værløse Skole

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	INSTRUKTØRER	PERIODE	PRIS
176	Tirsdag	Hatha yoga	18:00-19:30	Vicky Olivia Frederiksen	5/9 -19/12	1400
177	Tirsdag	Hatha yoga	18:00-19:30	Vicky Olivia Frederiksen	9/1-1/5	1400
171	Onsdag	Pilates – basis	18:00-19:00	Anna Bertelsen		950
172	Onsdag	Pilates – øvede	19:00-20:00	Anna Bertelsen		950

Søndersøhallen – spejlsalen 1. sal

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	INSTRUKTØRER	PERIODE	PRIS
174	Mandag	Afstress yoga	9.00-10.30	Gitte Nygaard		1200
223	Mandag	Efterfødsel	10.30-12.00	Gitte Nygaard	4/9-13/11	900
224	Mandag	Efterfødsel	10.30-12.00	Gitte Nygaard	27/11-5/2	900
225	Mandag	Efterfødsel	10.30-12.00	Gitte Nygaard	26/2-30/4	800
217	Fredag	Glad motion	9.00-10.15	Gitte Nygaard		1200
175	Fredag	Hatha Flow (yoga)	10.15-11.45	Gitte Nygaard		1425

Søndersøhallen – hal 4

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	INSTRUKTØRER	PERIODE	PRIS
250	Tirsdag	Hatha yoga	9:30-11:00	Vicky Olivia	5/9-18/12	1400
252	Tirsdag	Hatha yoga	9:30-11:00	Vicky Olivia	9/1-1/5	1400
251	Torsdag	Senioryoga	9:30-11:00	Vicky Olivia	7/9-14/12	1400
253	Torsdag	Senioryoga	9:30-11:00	Vicky Olivia	4/1 – 3/5	1400

Værløsehallerne - badmintonhallen

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	INSTRUKTØRER	PERIODE	PRIS
188	Tirsdag	Motionsdamer	09.00-10.00	Ann Sofie Bækgaard		950
180	Tirsdag	Seniormotion M/K	10.00-11.00	Ann Sofie Bækgaard		950
173	Tirsdag	Pilates – senior	11.00-12.00	Anna Bertelsen		950
215	Onsdag	Gøssel gymnastik	09.00-10:30	Kim Menzer		1.425
190	Torsdag	Stavgang – udendørs M/K	09.30-11.30	Kirsten Boysen		100

Jonstruphus, Jonstrupvangvej 159

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	INSTRUKTØRER	PERIODE	PRIS
218	Onsdag	Step/body	18.00-19.15	Kirsten Hilding		1.200
219	Onsdag	Fit for life – funtionel træning	19.15-20.15	Kirsten Hilding		950

⌘ Kontingentet omfatter træning i 10 måneder samt dragt og overtræksdragt. Der må påregnes ekstraomkostninger for deltagelse i større stævnet – Ynglinge pigerne forventes at deltage i Aspirantstævnet, Juniormixspringerne forventes at deltage i Juniorstævnet – begge stævner koster incl. transport omkring kr. 1.000. Endvidere vil der blive mulighed for at deltage i Festival Del Sole i Riccione i Italien, hvilken omkostning heller ikke er inkluderet i kontingentet.

\$ Kontingentet omfatter opvisningsdragt.

Kontingentet omfatter sjippetov, som skipperne får udleveret til eje.

& Kontingentet omfatter opvisningsdragt og 10 måneders træning.

@ Kontingentet omfatter opvisningsdragt, overtrækstrøje og 10 måneders træning. Endvidere vil der være mulighed for at deltage i Festival Del Sole i Riccione i Italien, hvilken omkostning heller ikke er inkluderet i kontingentet.

{ } Kontingentet omfatter træning i 10 måneder.

Ret til ændringer forbeholdes

Aflysninger kan og vil forekomme uden mulighed for erstatningstræning

T-shirt til hjemme-opvisning er inkluderet i kontingentet for de hold, der deltager heri.