



Sæson 2018/19

Sæsonstart mandag den 3. september 2018 – hjemmeopvisning søndag den 7. april 2019

Børneaktiviteter

Syvstjerneskolens – Gymnastiksalen

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	Antal	INSTRUKTØRER	HJÆLPEINS.	PRIS
101	Mandag	Gymnastik & dans 3-4 år	16.00-17.00	30	Cecilie	Amalie Tarp, Flora, Isabella Bøgballe	900
102	Mandag	Gymnastik & dans 5-6 år	17.00-18.00	30	Cecilie	Amalie Tarp, Flora, Isabella Bøgballe	900
161	Mandag	Akrobatik	18.00-19.30	25	Nicolaj		1350
121	Tirsdag	Drengetons 6-8 år	17.00-18.00	25	Mads, Magnus, Emilie Baun	Alfred, Otto	900
196	Tirsdag	Pigespring 6-8 år	18.00-19.00	27	Mads, Magnus, Emilie Baun	Alfred, Otto	900
103	Onsdag	Puslinge 3-4 år	16.00-17.00	30	Sarah	Amalie Thorning, Caroline B	900
104	Onsdag	Puslinge 5-6 år	17.00-18.00	30	Sarah	Amalie Thorning, Caroline B	900
193	Torsdag	Pigespring 6-7 år	17.00-18.00	27	Anneli, Oliver, Signe Beiter, Mathilde Kaas	Tobias, Johanne, Xiaolin	900
191	Torsdag	Pigespring 8-9 år	18.00-19.00	27	Anneli, Oliver Signe Beiter, Mathilde Kaas	Tobias	900
116 116x	Lørdag	Familiehold	09.00-10.00	22 X-hold: 45	Hanne/Gitte		kr. 1.350 kr. 100
113 113x	Lørdag	Far/barnhold	10.00-11.00	22 X-hold: 45	Hanne/Gitte		kr. 1.350 kr. 100
123	Lørdag	Drengetons 3-5 år	11:00-12:00	25	Hanne/Gitte	Anneli, Amalie Tarp	900
199	Lørdag	Blandet spring 7-9 år	12.00-13.00	27	Anneli	Amalie Tarp, Frederik A., Otto Gisselmann (MH)	900

Syvtjerneskolens - Festsalen

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	Antal	INSTRUKTØRER	HJÆLPEINS.	PRIS
133	Mandag	Dansemix Begynder fra 8 år	16.00-17.00	25	Mikkeline, Alberte Strange		900
134	Mandag	Dansemix Øvede fra 8 år	17.00-18.00	25	Mikkeline, Alberte Strange		900
135	Mandag	DGI Nordsjælland YnglingeRytme 14-17 år	18.00-20.00	30	Anita Kjeldgaard		2.600 10 mdr træning inkl. dragt og DGI trøje
132	Onsdag	Rytme piger 7-9 år	17.00-18.00	25	Tanja Kjær Hansen		1000 inkl. Dragt
131	Torsdag	Dansemix 6-8 år	16.00-17.00	25	Louise Kunkel	Joanna Windelin	900
136	Torsdag	Rytme piger 10-12 år	17.00-18.00	25	Louise Kunkel		1.000 inkl. Dragt

Jonstrup Egeskolens - Salen

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	Antal	INSTRUKTØRER	HJÆLPEINS.	PRIS
138	Mandag	Dansemix 6-8 år	14:15-15:15	25	Mathilde Moe		900
107	Tirsdag	Puslinge 3-5 år	16.00-17.00	25	Anneli	Johanne, Xiaolin	900
112/115 112X/115X	Fredag	Forældre/børn 2-5 år og 5-7 år	16.00-17.00	20 X-hold: 30	Susanne		kr. 1.350 kr. 100

Lille Værløse Skole – Gymnastiksalen, 1. sal

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	Antal	INSTRUKTØRER	HJÆLPEINS.	PRIS
151	Torsdag	Ropeskipping – begynder	16.00-17.00	25	Lina, Liva		950 inkl. sjippetov
152	Torsdag	Ropeskipping -let øvede	17.00-18.00	25	Lina, Liva		950 inkl. sjippetov

Søndersøskolen – Spejlsalen

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	Antal	INSTRUKTØRER	HJÆLPEINS.	PRIS
106	Tirsdag	Børne pilates/yoga 6-9år	14.00-15.00	20	Anna Bertelsen		900

Søndersøhallen – Gl. gymnastiksal

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	Antal	INSTRUKTØRER	HJÆLPEINS.	Minihjælper	PRIS
198	Mandag	Drengespring 6-8 år	16.00-17.00	27	Matilde Kaas Sarah	Lærke, Frederikke, Asger-Emil, Lucas		900
204	Mandag	Pigerspring 6-8 år, mandag	17.00-18.00	27	Matilde Kaas, Sarah	Lærke, Frederikke, Asger-Emil, Lucas		900
105	Tirsdag	Puslinge 3-5 år	16.00-17.00	30	Iben og Caroline		Frida Vestergaard	900
114	Tirsdag	Forældre & børn	17.00 -18.00	22	Susanne		Frida Vestergaard	kr. 1.350

114x		2-5 år		X:45				kr. 100
195	Tirsdag	Pigespring 8-10 år	18.00-19.00	27	Signe Beiter Emilia Mørch	Lærke, Frederikke Asger-Emil, Lucas		900
141	Onsdag	Parkour 10-12 år	18.00-19.00	30	Hirad, Kim			900
144	Onsdag	Parkour 12-14 år	19.00-20.00	30	Hirad, Kim			900
146	Onsdag	Parkour 14-16 år	20.00-21.30	27	Hirad, Kim			1.350
149	Torsdag	Mini parkour 8-10 år	16.00-17.00	27	Anton	Boris, Nikolai		900
148	Torsdag	Parkour 10-12 år	17.00-18.00	30	Anton	Boris, Nikolai		900
197	Torsdag	Drengespring 8-10 år	18.00-19.00	30	Mathilde Sofie, Emilie Baun, Christian, Emilia Mørch			900

Søndersøhallen - springhallen

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	Antal	INSTRUKTØRER	HJÆLPEINS	PRIS
208	Tirsdag	Drengespring 10-12 år	16.00-17.15	30	Sarah, Alexander, Frederik, Kasper	Julie Kravin, Sofie	1.150
194	Tirsdag	Pigespring – tirsdag 10-12 år	17.15 -18.30	30	Sarah, Alexander, Frederik, Kasper	Julie Kravin, Sofie	1.150
205	Tirsdag	Drengespring 12-14 år	18.30-19.45	30	Sarah, Alexander, Frederik, Monika		1.150
206	Tirsdag	DGI Performance Team 14-17 år	19.45-21.45	35	Alexander, Monika, Oliver, Nikolaj		3.900 inkl. dragt og 10 mdr. træning
200	Torsdag	Springmix 12-14 år	16.00-17.30	30	Frederik, Kasper Mathilde Sofie, Emilie Baun	Signe Vestergaard Julie Weiergang	2.100 inkl. dragt og 10 mdr. træning
201	Torsdag	Pigespring - torsdag 10-12 år	17.30-18:30	35	Anne, Maria Sørine, Kasper	Signe Vestergaard Julie Weiergang	1.250 inkl. 10 mdr. træning
202	Torsdag	Juniormix spring 14-16 år	18.30-20.00	35	Anne, Maria Sørine, Kasper		2.300 inkl. dragt og 10 mdr. træning
207	Torsdag	Ynglingemix spring 17+	20.00-22.00	35	Anne, Maria, Sørine		3.000 inkl dragt og 10 mdr. træning

Voksen aktiviteter

Syvstjerneskolens - Gymnastiksalen

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	Antal	INSTRUKTØRER	PRIS kr.
211	Mandag	Womens workout	19.30-21.00	25	Mathilde Moe	1.450
233	Tirsdag	Bevægelse og boldspil for mænd	19.00-20.30	25	Kim Menzer	1.450
213	Onsdag	Coretræning	18.00-19.00	30	Sanne Grenaa	950
214	Onsdag	Coretræning	19.00-20.00	30	Sanne Grenaa	950
234	Torsdag	Zumba for alle	19.00-20.00	30	Jane	950

Gymnastiksalen – Lille Værløse Skole

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	Antal	INSTRUKTØRER	PERIODE	PRIS
212	Tirsdag	Zumba for alle	19.00-20.00	30	Jane		950

Skovgården

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	Antal	INSTRUKTØRER	PERIODE	PRIS
171	Torsdag	Pilates – basis	18.15-19.15	25	Anna Bertelsen		950
172	Torsdag	Pilates – øvede	19.15-20.15	25	Anna Bertelsen		950

Søndersøhallen – spejlsalen 1. sal

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	Antal	INSTRUKTØRER	PERIODE	PRIS
174	Mandag	Afstress yoga	9.00-10.30	25	Gitte Nyegaard		1.450
176	Mandag	Afstress yoga – hensyntagen hold	10.30-12:00	25	Gitte Nyegaard		1.450
173	Tirsdag	Senior pilates	13.00-14.00	25	Anna Bertelsen		950
217	Fredag	Glad motion / Zumba gold / aerobic	9.00-10.15	25	Mathilde Moe		1.200
175	Fredag	Yin Yoga	10.15-11.45	25	Linda Clod Præstholt		1.450

Værløsehallerne – badmintonhallen

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	Antal	INSTRUKTØRER	PERIODE	PRIS
188	Tirsdag	Motionsdamer	09.00-10.00	50	Pia / Kirsten Hilding		950
180	Tirsdag	Seniormotion M/K	10.00-11.00	50	Pia / Kirsten Hilding		950
215	Onsdag	Gøssel gymnastik	9.30-11:00	50	Kim Menzer		1.450
190	Torsdag	Stavgang – udendørs M/K	09.30-11.30	50	Kirsten Boysen		100

Jonstruphus, Jonstrupvangvej 159

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	Antal	INSTRUKTØRER	PERIODE	PRIS
178	Mandag	Yin Yoga	18.00-19.30	22	Linda Clod Præstholt		1.450
218	Onsdag	Step/body	18.00-19.15	22	Kirsten Hilding		1.200
219	Onsdag	Fit for life – funtionel træning	19.15-20.15	22	Kirsten Hilding		950

Ret til ændringer forbeholdes – 10 mdr. træning er træning til og med uge 25 2019 – hold markeret med gul lukkes for tilmelding ved efterårsferien