



Vinterprogram 2023/24

Sæsonstart den 28. august 2023 – Sidste træning 27. april 2024 (20. juni 2024 for 10 måneders hold)
Hjemmeopvisning 21. april 2024

NB: Vi følger Furesø Kommunes ferieplan. Se oversigt på hjemmesiden under Sæson 2023-24.

Børne- og ungdomsaktiviteter (1-25 år), 8-måneders-hold aug./sept. 2023 – apr. 2024
(længere nede: programmet for 10-mdrs-hold)

Syvestjerneskolens – Gymnastiksalen

Holdnr.	Dag	Aktivitet	Tidsrum	Antal gymnaster	Instruktører	Hjælpeinstruktør	Pris
212	Mandag	Gymnastik og Dans 3-4 år – blandet	16:15-17:15	30	Caroline og Emily	Sarah og Ida Marie	Kr. 925
214	Mandag	Gymnastik og Dans 5-6 år – blandet	17:15-18:15	30	Caroline og Emily	Sarah og Ida Marie	Kr. 925
122	Mandag	VG Pigespring 11-13 år, mandag	18:15-19:45	25	Frida, Freja, Amalie og Emily		Kr. 1.525
213	Tirsdag	Drengetons 3-5 år	16:00-17:00	25	Ella, Katrine og Liv	Anna Petrea, Karla	Kr. 925
100	Tirsdag	VG mikro pigespring tirsdag 0.-2. klasse	17:00-18:00	25	Ella, Katrine og Liv	Anna Petrea, Karla	Kr. 1.100
210	Onsdag	Gymnastik og leg 3-5 år – blandet	16:00-17:00	25	Mette, Liv og Hannibal	Kirsten	Kr. 925
101	Onsdag	VG mikro pigespring onsdag 0.-2. klasse	17:00-18:00	25	Mette, Liv og Hannibal	Kirsten	Kr. 1.100

104	Torsdag	VG mikroblandet spring torsdag 0.-2. klasse	16:30-17:30	25	Emily, Amalie og Elias	Kirsten	Kr. 1.100
107	Torsdag	VG mini blandet spring torsdag 2.-4. klasse	17:30-18:30	25	Emily, Amalie og Elias	Kirsten	Kr. 1.100
200	Lørdag	Familiiegymnastik/1	8:00-9:00	25 / 35	Gitte	1 voksen pr. familie med ét barn (men begge forældre må gerne deltage): kr. 1.350 Barn nr. 2 (og 3): Kr. 100 pr. barn	
201	Lørdag	Familiiegymnastik/2	9:00-10:00	25/35	Gitte	1 voksen pr. familie med ét barn (men begge forældre må gerne deltage): kr. 1.350 Barn nr. 2 (og 3): Kr. 100 pr. barn	
203	Lørdag	Familiiegymnastik/3	10:00-11:00	25/35	Gitte	1 voksen pr. familie med ét barn (men begge forældre må gerne deltage): kr. 1.350 Barn nr. 2 (og 3): Kr. 100 pr. barn	

Syvestjerneskolens – Festsalen

Holdnr.	Dag	Aktivitet	Tidsrum	Antal gymnaster	Instruktør	Pris
223	Mandag	VG Dancing Queens 11-13 år	16:30-18:00	25	Bjork og Matilde	Kr. 1.525
657	Mandag	VG Dancing Young Ladies	18:00-19:30	20	Marie	Kr. 1725
220	Tirsdag	VG MGP-dansemix 0.-2 klasse (6-8 år)	16:30-17:30	25	Thea og Lisa	Kr. 1.100
221	Onsdag	VG-Rytme piger 1.-4. klasse	17:00-18:00	25	Caroline	Kr. 1.100
222	Torsdag	VG Dancing Stars - dansemix 3.-6. klasse	16:30-18:00	25	Julie og Caroline	Kr. 1.525

Søndersøhallen – Den gamle gymnastiksal

Holdnr.	Dag	Aktivitet	Tidsrum	Antal gymnaster	Instruktører	Hjælpeinstruktører	PRIS
102	Mandag	VG mikro pigespring mandag 0.-2. klasse	16:00-17:00	25	Thea, Solvej og Lisa	Elena, Mathilde og Emmeli	Kr. 1.100
103	Mandag	VG mini pigespring mandag 2.-4. klasse	17:00-18:00	25	Thea, Solvej og Lisa	Elena, Mathilde og Emmeli	Kr. 1.100

123	Mandag	VG Drengespring 8-11 år	18:00-19:30	25	Alfred og Mikkeline		Kr. 1.525
211	Tirsdag	Gymnastik og dans 3-5 år, blandet	16:00-17:00	25	Solvej	Vilde, Freja, Sidsel og Benedicte	Kr. 925
202	Tirsdag	Familiiegymnastik	17:00-18:00	23 / 35	Susanne	1 voksen pr. familie med ét barn (men begge forældre må deltage): kr. 1.350. Barn nr. 2 (og 3): Kr. 100 pr. barn	
106	Tirsdag	VG mini pigespring tirsdag 2.-4. klasse	18:00-19:00	25	Amalie, Carla, Josefine og Frederikke V		Kr. 1.100
141	Onsdag	Mikroparkour onsdag 0.-2. klasse	17:30-18:30	25	Hirad og Hirbod		Kr. 925
142	Torsdag	Mini-parkour 2.-4. klasse	16:30-17:30	25	Vithus og Oscar		Kr. 925
140	Torsdag	Mikroparkour torsdag 0.-2. klasse	17:30-18:30	25	Vithus og Oscar		Kr. 925
143	Torsdag	Parkour 4.-7. klasse	18:30-19:30	25	Vithus og Oscar		Kr. 925

Søndershallen – Spejlsalen

Holdnr.	Dag	Aktivitet	Tidsrum	Antal gymnaster	Instruktør	Pris
240	Tirsdag	Børneyoga og Mindfulness 6-9 år	14:00-15:00	20	Anne	Kr. 925
242	Tirsdag	Tweenyoga og mindfulness 10-13 år	15:00-16:00	20	Anne	Kr. 925

Søndersøhallen - Springhallen

Holdnr.	Dag	Aktivitet	Tidsrum	Antal gymnaster	Instruktører	Hjælpeins.	Pris
121	Tirsdag	VG Pigespring 10-12 år, tirsdag	16:00-17:30	32	Julie, Signe, Frida og Freja	Emilie	Kr. 1.525
128	Tirsdag	Teknik-nørd, Mixspring – 13-17 år	18:30 20:00	30	Oliver, Elias F. og Kasper		Kr. 1.275
129	Tirsdag	Juniormixspring (14-17 år) – uden opvisning	20:00-21:30	30	Kasper, Christopher, Elias F. og Oliver		Kr. 1.275

Børne- og ungdomsaktiviteter (1-25 år) 10-måneders-hold **aug./sept. 2023 – Jun. 2024 (28. aug. 2023 – 20. jun. 2024)****Søndersøhallen – Den gamle gymnastiksal**

Holdnr.	Dag	Aktivitet	Tidsrum	Antal gymnaster	Instruktører	Hjælpeinstruktører	PRIS
144	Onsdag	Parkour – øvede fra 12 år	18:30-20:30	25	Hirad og Hirbod		Kr. 2.250

Søndershallen – Spejlsalen

Holdnr.	Dag	Aktivitet	Tidsrum	Antal gymnaster	Instruktør	Pris
224	Tirsdag	VG RytmePerformance 14-17 år (fælles opvisning med miniaspirant mixspring 14-17 år)	19:00-20:30	25	Frederikke B	Kr. 2.100

Søndersøhallen - Springhallen

Holdnr.	Dag	Aktivitet	Tidsrum	Antal gymnaster	Instruktører	Hjælpeins.	Pris
124	Tirsdag	VG Pigespring 12-14 år let øvede	17:30-19:00	30	Julie, Signe, Frida og Freja	Emilie Muurholm	Kr.1.850
145	Torsdag	VG Pigespring 2.-4. klasse, ekstrahold – man skal være tilmeldt et af de øvrige 2.-4. klasseshold for at deltage på dette	16:00-17:00	25	Monika m.fl.		Kr. 1.325
125	Torsdag + Onsdag	VG Pigespring & rytme 12-14 år øvede Spring torsdag Rytme onsdag	Torsdag kl. 16:00-17:30 (Springhallen) Onsdag, kl. 16:00-17:00 (Spejlsalen)	30	Frederikke m.fl.		Kr. 2.925
120	Torsdag	VG Springtøser 10-12 år	17:00-18:30	35	Julie og Signe m.fl.		Kr. 1.850
126	Torsdag	VG Drengespring 10-13 år	17:45-19:15	30	Alfred m.fl.		Kr. 1.850
127	Torsdag	VG Miniaspirant springmix 14-17 år (fælles opvisning med VG RytmePerformance)	18:30-20:00	30	Oliver m.fl.		Kr. 2.100
130	Torsdag	DGI Aspirant Mixspring og	20:00-22:00	60	Oliver, Julius og Anita		kr. 4.250

		rytme17-21 år					
--	--	---------------	--	--	--	--	--

Voksenaktiviteter, 8-måneders-hold fra 28. aug. 2023 til 27. apr. 2024

Søndersøhallen - Springhallen

Holdnr.	Dag	Aktivitet	Tidsrum	Antal gymnaster	Instruktører	Hjælpeins.	Pris
637	Tirsdag	Voksenspring 25+	20:30-22		Kasper, Christopher, Elias F. og Oliver		Kr. 1.425

Lille Værløse Skole – Gymnastiksalen

Holdnr.	Dag	Aktivitet	Tidsrum	Antal gymnaster	Instruktør	PRIS
335	Tirsdag	Blid Hathayoga m/k	17:15-18:45	25	Helene	Kr. 1.425
340	Tirsdag	Zumba for alle m/k	19:00-20:00	25	Jane	Kr. 950

Jonstrup – Gl. Seminarium

Holdnr.	Dag	Aktivitet	Tidsrum	Antal gymnaster	Instruktør	PRIS
341	Tirsdag	GrooveDance m/k	18:30-19:45	30	Annette	Kr. 1.200

Søndersøhallen - Spejlsalen

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	Antal gymnaster	Instruktør	PRIS
330	Mandag	Hatha yoga m/k	9:00-10:30	25	Yvonne	Kr. 1.425
331	Mandag	Hatha yoga – hensyntagen m/k	10:30-12:00	25	Yvonne	Kr. 1.425

Syvestjerneskolens - Gymnastiksalen

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	Antal gymnaster	Instruktør	PRIS
350	Tirsdag	Bevægelse for mandfolk	19:15-21:15	25	Kim	Kr. 1.900
360	Onsdag	Core træning m/k	18:15-19:30	25	Sanne	Kr. 1.200
342	Torsdag	Zumba for alle m/k	19:00-20:00	25	Marlene	Kr. 950

Værløsehallerne - Badmintonhallen

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	Antal gymnaster	Instruktør	PRIS
388	Tirsdag	Formiddagsmotion – en god start på dagen	9:00-10:15	50	Kirsten H	Kr. 1.200

380	Tirsdag	Seniormotion m/k med afslapning/udspænding	10:15-11:30	50	Kirsten H	Kr. 1.200
320	Onsdag	Bevægelse for hele kroppen (Gøssel) m/k	9:30-11:00	25	Kim	Kr. 1.425

Skovgården

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	Antal gymnaster	Instruktør	PRIS
312	Onsdag	Pilates – senior m/k	16:30-17:30	20	Anna	Kr. 950
332	Onsdag	Hatha Yoga m/k	19:00-20:30	25	Lene	Kr. 1.425
310	Torsdag	Pilates – begynder m/k	18:00-19:00	16	Anna	Kr. 950
311	Torsdag	Pilates – øvede m/k	19:00-20:00	16	Anna	Kr. 950
351	Torsdag	Hatha Yoga m/k	20:15-21:45	20	Tina	Kr. 1.425

Jonstrup - Forsamlingshuset

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	Antal gymnaster	Instruktør	PRIS
333	Mandag	Blid hatha yoga m/k	18:00-19:30	20	Helene	Kr. 1.425
334	Mandag	Vinyasa-yoga m/k	19:30-21:00	20	Andrea	Kr. 1.425
382	Onsdag	Step/body m/k	18:00-19:15	20	Kirsten H	Kr. 1.200
383	Onsdag	Body Fit m/k	19:15-20:15	20	Kirsten H	Kr. 950
658	Onsdag	Yin-yoga	20:15-21:45	20	Kirsten K	Kr. 1.425

Galaksen - Orbit

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	Antal gymnaster	Instruktør	PRIS
389	Mandag	Seniorgymnastik/1 m/k	9:15-10:15	30	Sanne	Kr. 950
390	Mandag	Seniorgymnastik/2 m/k	10:30-11:30	30	Sanne	Kr. 950

27. august 2023

Ret til ændringer forbeholdes