



Stiftet 9.-9. 1925

Idrætsforeningen »FREM« Hellebæk

SÆSON 2020/21

GYMNASTIK AFD.

OBS: 50% jubilæumsrabat i år

holdnr.	holdnavn	instruktør	dag	tid	sted	pris
1	MOTIONS DAMER 60+	Merete	mandag	kl. 9.00-9.50	Hallen	850 kr.
3	DYNAMISK BOLD, M/K (ryghold)	Vibeke	onsdag	kl. 9.30-10.20	Lille sal	850 kr.
4	DANCING QUEENS 20+ NYHED	Frederikke	onsdag	kl. 19.00-19.50	Lille sal	850 kr.
5	EFFEKT/PILATES, M/K	Käthe	tirsdag	kl. 17.30-18.45	Lille sal	1.000 kr.
6	WOMEN'S WEDNESDAY PARTY	Frederikke	onsdag	kl. 20.00-20.50	Lille sal	850 kr.
8	KIDS HIP HOP P/D 0., 1. og 2. klasse	Frederikke	onsdag	kl. 16.00-16.50	Lille sal	800 kr.
9	JUNIOR HIP HOP P/D 3., 4. og 5. klasse	Frederikke	onsdag	kl. 17.00-17.50	Lille sal	800 kr.
10	NEW STYLE HIP HOP P/D 6., 7., 8. og 9. klasse	Frederikke	onsdag	kl. 18.00-18.50	Lille sal	800 kr.
11	DYNAMISK BOLD, M/K (ryghold)	Vibeke	fredag	kl. 9.30-10.20	Lille sal	850 kr.
12	YOGA, M/K	AnneBirgitte	mandag	kl. 16.30-17.45	Lille sal	1.000 kr.
14	PULS & STYRKE, M/K	Anna	torsdag	kl. 16.30-17.45	Lille sal	1.000 kr.

SÆSONSTART uge 36 2020 (man. d. 31. august)

SÆSONSLUT ultimo april 2021

FERIE uge 42, 52 + 53, 7 og påskeugen

[Mandagshold træner mandag før påske.](#)

TILMELDING ONLINE fra 14. august kl. 16.00

www.ifh-gymnastik.dk

Eventuelle spørgsmål til bestyrelsen : Vibeke Heiden 41168605, Pia Müllejans 49709338

Kirsten Pedersen 23370499

Ret til ændringer forbeholdes.

CVR nr. 36319615

E-mail : ifh-gymnastik@outlook.dk