



# Holdoversigt, Gymnastik 2024-2025

Opstart uge 37

Hold	Tid og sted	Instruktør	Hjælpeinstruktør
Forældre/barn	Tirsdag Kl. 16.30-17.15 Vandel Minihal	Julie Kondrup Nete Panduro	
Tonsefræs 4-6 år	Onsdag Kl. 16.30-17.30 Vandel Minihal	Sabine Blaabjerg Elke Brøns Kaczmarek Esben Brøns Kaczmarek	Ingeborg Lambæk Bøgh Laura Høstgaard Møller Liv Katrine Kollerup Ipsen  <b>Forældrehjælper:</b> Majken Pilgaard Rasmussen
Badut-Mix 0.-1. klasse	Tirsdag Kl. 16.30-17.30 Nørup Hallen	Nete Arentoft Jannie Nørgaard	Ida Alminde Rasmus Dalegaard Caroline Johansen  <b>Forældrehjælper:</b> Karina Sørensen
Turbo-Mix 2.-3. klasse	Mandag Kl. 16.00-17.00 Nørup Hallen	Helle Friis Buhl	Caroline Andreassen Maja Laursen Hedvig Plougstrup-Petersen Karoline Gram Bjørnskov
Spring 4.-7. klasse	Mandag Kl. 18.30-19.30 Nørup Hallen	Kasper Kreutzer Rosager	Anne Plougstrup Lerche Rasmus Bloch Thomsen Kenneth Gram Bjørnskov
Juniorholdet 6.-9. klasse	Torsdag Kl. 16.00-17.30 Nørup Hallen	Amalie Horsted Vestergaard Agnete Degn Pedersen Emil Cornell Vestergaard Niclas Ramsing	Mads Thomsen
ØP 16+ Rytme	Mandag Kl. 19.30-21.30 Nørup Hallen	Katrine Juhl Madsen Thea Djuve Sofie Hvidtfeldt	
Firehøje Sjipning Voksne og børn fra 2. klasse	Mandag Kl. 17.00-18.30 Nørup Hallen	Katja Ramsing	Michael Ramsing Bettina Larsen
Rytmeladies	Mandag Kl. 19.30-21.30 Vandel Idrætshal	Esebeth Bloch Thomsen	
Voksenholdet M/K	Mandag Kl. 17.00-18.30 Vandel Minihal	Dorthe Andersen	Mette Gram Bjørnskov (afløser)
Solsikkeholdet, 6-12 år	Holdet træner følgende lørdage: i 2024: 28/9, 5/10, 23/11, 14/12 og følgende lørdage i 2025: 4/1, 11/1, 1/2, 15/2, 1/3 Kl. 10.00-11.30 Nørup Hallen	Rikke Steen Jørgensen	
Mandeyoga	Torsdag Kl. 17.45-18.45 Nørup Sognegård	Rikke Steen Jørgensen	
Kvindeyoga	Torsdag Kl. 19.00-20.00 Nørup Sognegård	Rikke Steen Jørgensen	

## HUSK:

Der er tre prøvegange på alle hold, så duk op i hallen og prøv vores mange spændende hold af inden du beslutter dig.

På Solsikkeholdet er der en prøvegang.

Ret til ændringer forbeholdes