

Greve

ymnastik & Trampolin

Barn med forældre

Forældre/barn
Hjemmepasser/baby

Børn & Teens

Springpiger
Talenthold Greve

Voksenhold

Grand Prix
Æstetisk Gymnastik

Rytmisk Sports
Gymnastik

Idrætsgymnastik

TeamGym
(spring/rytme)

Sports Acrobatick

Trampolin

Program sæson 2024/2025

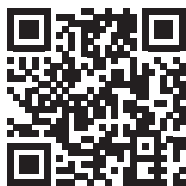
Velkommen til sæson 2024-2025

Vi glæder os igen til at præsentere et nyt gymnastikprogram - denne gang i et nyt format.

I Greve Gymnastik og Trampolin tilbyder vi gymnastik for alle, uanset om du er baby, barn eller voksen og om du er til gymnastik en eller flere gange om ugen, hygge eller konkurrence. Vi har et godt fællesskab og vi glæder os til at byde dig velkommen til vores nye sæson.

Er du blevet nysgerrig på et eller flere af vores hold? Tilmeld dig det eller de hold, som du ønsker at gå på og betal kontingentet. Herefter kan du prøve holdet i 30 dage. Hvis du mod forventning ikke ønsker at fortsætte på holdet, skal du framelde dig skriftligt indenfor de 30 dage, og så returneres dit kontingent.

Tilmelding online på: www.grevegymnastik.dk



Tilmeldingen er åben fra 1. juli 2024.

God læselyst og vi glæder os til at se dig på et eller flere hold

Sussie Busk Hansen
Formand,
Greve Gymnastik og Trampolin

Barn med forældre

(ingen forudsætninger)

Hold/navn	Alder	Tid/sted	Instruktør	Pris
50 Spirene	2-4 år	Mandag kl. 16.30-17.30 Mosedeskolen	Lotte & Sussie	1.250,-
54 Frøsnapperne	2-4 år	Tirsdag kl. 16.00-17.00 Krogårdskolen	Emilie, Silje, Nikoline & Nadia	1.250,-
56 Krudtuglerne	3-5 år	Tirsdag kl. 17.00-18.00 Krogårdskolen	Emilie, Silje, Nikoline & Nadia	1.250,-
57 Rakterne	2-4 år	Onsdag kl. 16.30-17.30 Mosedeskolen	Heidi & Henriette	1.250,-
59 Astronauterne	3-5 år	Onsdag kl. 17.30-18.30 Mosedeskolen	Heidi & Henriette	1.250,-
52 Lørdagstons	2-4 år	Lørdag kl. 09.00-10.00 GIC Hal 3*	Mixet træner-team	1.250,-
53 Lørdagstons	3-5 år	Lørdag kl. 10.00-11.00 GIC Hal 3*	Mixet træner-team	1.250,-
58 Puslinge 2 år	2 år	Søndag kl. 9.00-10.00 Mosedeskolen	Danielle	1.250,-

Giv dit barn den bedste start på livet.

Børn elsker at bevæge sig, lege og specielt med en voksen.

På vores forældre/børn hold træner vi børnenes grovmotoriske færdigheder gennem leg. Har du lyst til at få sved på panden, have det sjovt og være aktiv sammen med dit barn – så er disse hold lige noget for jer. Vi lægger stor vægt på at timerne er både for børn og voksne.

Timerne er bygget op efter samme mønster sæsonen igennem, men med forskellige variationer. Vi laver opvarmning med gang i den for både børn og voksne, forskellige musiklege, bruger småredskaber og leger på redskabsbane, hvor vi laver sjove forældre/barn øvelser. Sæsonen slutes af med at deltage i foreningens forårsopvisning

*Aflysninger kan forekomme på grund af særarrangementer i Greve Idrætscenter



Forældre/barn • Hjemmepasser/baby

(ingen forudsætninger)



Hold/navn	Alder	Tid/sted	Instruktør	Pris
58a Baby motorik & leg	3-12 mdr.	Tirsdag kl. 10.00-11.00 GIC Aktivitetssal 1*	Solvej	500,- pr. periode

Holdet henvender sig til forældre der går hjemme med sin baby i alderen 3-12 måneder. Vi skal lege med vores barn, være fysiske sammen for gennem aktiviteter at styrke deres motorik.

Holdet kører med 10 gange pr. periode.

Hold 58a: 3. sept. - 12. nov. 2023

Hold 58aa: 19. nov. 2024 - 4. feb. 2025

Hold 58aaa: 11. feb. 2024 - 29. april 2025

58b Hjemmepasser	1,5-4 år	Fredag kl. 9.00-10.00 GIC Hal 4*	Solvej	750,- periode 1 550,- periode 2
------------------	----------	-------------------------------------	--------	------------------------------------

Kom og brug en god time sammen med dit barn, hvor vi træner børnenes grovmotoriske færdigheder gennem leg, bevægelse og sjov.

Vi skal lege med vores barn, være fysiske sammen for gennem aktiviteter at styrke deres motorik. Først har vi fælles motorikøvelser, sanglege og lignende. Herefter er der mulighed for individuel træning og leg på forskelligt motorisk legetøj.

Hold58b: 6. sept. - 20. dec 2024

Hold58bb: 10. jan. - 28. marts. 2025

*Aflysninger kan forekomme på grund af særarrangementer i Greve Idrætscenter

Børn & Teens

(ingen forudsætninger)



Hold/navn	Alder	Tid/sted	Instruktør	Pris
60 Spilopper, der hopper	4-5 år	Onsdag kl. 16.00-17.00 Krogårdskolen	Silje, Nikoline og Nadia	1.040,-
61 Spilopper, der hopper	6-7 år	Onsdag kl. 17.00-18.00 Krogårdskolen	Silje, Nikoline og Nadia	1.040,-
62 Spilopper der hopper	4-5 år	Mandag kl. 16.00-17.00 Mosedeskolen	Frederikke, Laura & Caroline	1.040,-
63 Spilopper der hopper	6-7 år	Mandag kl. 17.00-18.00 Mosedeskolen	Frederikke, Laura & Caroline	1.040,-
<p>Spilopper, der hopper er et gymnastikhold for børn, drenge og piger, der kan gå til gymnastik uden forældre. Her vil du lære nogle små spring, rytmiske øvelser og forskellige lege. Vi laver også redskabsbaner, som styrker den motoriske udvikling. Gymnasterne skal være klar på at lære nye ting, og der bliver på holdet lagt stor vægt på at det skal være sjovt og hyggeligt!</p>				
67 Parkour Mini	7-10 år	Mandag kl. 16.00-17.30 Krogårdskolen (Drengesal)	Marcus & Bastian	1.495,-
<p>Dette er parkourholdet for de mindste, hvor eleverne lærer nogle grundlæggende motoriske kundskaber og får en kropsforståelse, via parkourinspireret træning og leg. For mere info kan du kontakte trænerteamet på: greveparkour@gmail.com Periode 2. sept. 2024 - 26. maj 2025</p>				
68 Parkour 10 år+	10 år +	Mandag kl. 17.30-19.00 Krogårdskolen (Drengesal)	Marcus & Bastian	1.495,-
<p>Hos Greve Parkour lærer vi eleverne de forskellige redskaber og teknikker, der findes inden for parkourverdenen. Eleverne vil lære, hvordan man kommer hurtigst fra A til B, hvilket er essensen af den måde, vi dyrker parkour på. Alle velkomne, uanset erfaring, køn og niveau. Du vil blive udfordret på mange niveauer og træningen er fysisk krævende, men også sjov. Flips og saltoer træner vi en sjælden gang imellem, men ikke vores primære fokus. Få mere info om parkour og vores hold på www.youtube.com/greveparkour eller kontakt trænerteamet på: greveparkour@gmail.com Periode 2. sept.2024 - 26. maj 2025</p>				
Hold 66 MGP Dans	7-9 år	Onsdag kl. 17.00-18.00 Aktivitetssal 1 GIC*	Ida & Ida	1.040,-
<p>Vi er klar til at give jeres børn en masse sjov MGP Dans. Vi tilbyder bevægelsesglæde, sjov samvær og en masse måder at udtrykke sig på med dans. Vi bruger det hotteste musik med masser af spræl i, bla. MGP musik. Holdet er for danseglade drenge og piger.</p>				
Hold 69 Dans for begynder og let øvede	10-12 år	Onsdag kl. 18.00-19.30 Aktivitetssal 1 GIC*	Ida & Ida	1.550,-
<p>Vi skal danse forskellige stilarter og prøver lidt af de hele gennem sæsonen. Så synes du at det er fedt at bevæge sig til god musik, så kom og vær med.</p>				

*Aflysninger kan forekomme på grund af særarrangementer i Greve Idrætscenter

Springpiger • Talenthold Greve

(ingen forudsætninger + udtaget hold)



Hold/navn	Alder	Tid/sted	Instruktør	Pris
71 Mikro Springpiger Greve	Årgang 2017-2019	Torsdag kl. 16.30-18.00 Krogårdskolen (Pigesal)	Springpigernes trænersteam	2.150,-
<p>Kunne du tænke dig at lave sjov gymnastik, springe på bane og i trampolin, så er dette holdet for dig og dine veninder. Uanset om du/l har gået til gymnastik før eller ej, så er alle velkomne. Vi skal øve os i vejrmøller, araberspring og salto, samt at stå på hænder. Gymnasterne inddeles i træningsgrupper ud fra deres niveau, så alle bliver udfordret. Vi skal have det sjovt, men også seriøst. Der læres en lille rytmeserie, da vi deltager i opvisninger i foråret. Der skal tilkøbes en opvisningsdragt. Vi glæder os til at se dig/er. Vi træner fra uge 36 2024 til og med uge 25 2025.</p>				
72 Små Mini Springpiger Greve	Årgang 2014-2016	Onsdag kl. 17:30-19:30 Lørdag kl. 13.30-15.30 Gymnasiet Hallen	Springpigernes trænersteam	3.700,-
73 Store Mini Springpiger Greve	Årgang 2010-2013	Onsdag kl. 17:30-19:30 Lørdag kl. 13.30-15.30 Gymnasiet Hallen	Springpigernes trænersteam	3.700,-
<p>Hvis du brænder for at lære at springe i minitrampolin, springe på bane samt lære en lille rytmeserie, så er dette holdet for dig. Uanset om du er ny eller øvet gymnast, så arbejder vi med at udfordre alle til træning. Har du en veninde der vil prøve gymnastik hos os, så tag hende endelig med. Pigerne får medalje, hver gang de har lært noget nyt. Vi deltager i opvisninger i foråret, så der skal tilkøbes opvisningstøj, samt betales et engangsbeløb til medaljer. Vi træner fra uge 36 2024 til og med uge 25 2025.</p>				
74 Aspirant Greve (udtaget hold)	Årgang 2015-2018	Torsdag kl. 18.00-19.30 Lørdag kl. 13.30-15.30 Gymnasiet Hallen	Springpigernes trænersteam	3.225,-
<p>Aspirant hold Greve er et udtaget hold for yngre piger, der træner to gange om ugen. Vi laver rytmeserier, springer sammensatte spring, og har en Camp eller to om året. Der er begrænset antal pladser på holdet, og pigerne har mødepligt til træning. Pigerne træner målrettet på at blive bedre, og de får medaljer for nye spring. Aspiranterne er før mini talent, og krævet for at gå på aspirantholdet er derfor: Strakt opspring i trampolin og helst gerne salto, smidighed, håndstand på gulv, vejrmøller og araber med straktes ben, og rytmeforståelse. Vi deltager i en del opvisninger. Der vil være udgifter til opvisningstøj, medaljer og camps. Vi træner fra uge 36 2024 til uge 25 2025.</p>				

Springpiger • Talenthold Greve

(ingen forudsætninger + udtaget hold)

Hold/navn	Alder	Tid/sted	Instruktør	Pris
75 Mini Talent	Årgang 2014-2018	Mandag kl. 17.30-19.30 Krogårdskolen & Onsdag kl. 17.30-19.30 Gymnasiet Hallen & Lørdag kl. 13.30-15.30 Gymnasiet Hallen	Springpigernes trænersteam	4.900,-

På Mini Talent træner vi en masse spring og rytme og går målrettet for optagelse på Talenthold Greve. Kammeratskabet er i top, pigerne har et godt sammenhold og er især god til at tage imod nye kammerater. Vi skal lære kraftspring, saltoer, walkover, flikflak sammensatte spring og forskellige spring i mini trampolin. Håndstand er noget vi har meget fokus på. Kravene for at komme på mini talent er håndstand på gulv, salto i mini trampolin, vejrømøller og araberspring på strakte ben samt rytmeforståelse og smidighed. Vi deltager i en del opvisninger i foråret samt konkurrencen Gym For Life. Træning fra uge 36 2024 til uge 25 2025.

76 Talenthold Greve (lukket hold)	Årgang 2005-2017	Tirsdag kl. 17.30-20.00 Gymnasiet Hallen & Torsdag kl. 17.30-19.30 Gymnasiet Hallen & Lørdag kl. 11.00-13.30 Gymnasiet Hallen	Talenthold Greves trænersteam	5.750,-
--------------------------------------	---------------------	--	----------------------------------	---------

Talenthold Greve er et udtaget opvisningshold, med piger fra 7-17 år. Pigerne repræsenterer Greve Gymnastik, når de deltager i opvisninger i såvel indland- som udland. Vi træner 3 gange om ugen, hvor der er mødepligt. Vi laver masser af fede serier, springer minitrampolin- og teamtrack. Niveaue er højt, sammenholdet er stærkt og entusiasmen stor. Fællesskabet på tværs af aldre er unikt og vi er gode til at tage imod nye piger. Der afholdes camps i løbet af sæsonen som du skal deltage i og i foråret deltager vi i en masse opvisninger, samt GymDanmarks konkurrence i opvisningsgymnastik Gym For Life. Der vil være en del udgifter til camps, tøj, medaljer og evt. rejser. OBS: Sæsonstart 13. August 2024. Vi træner til og med uge 25.

76a Prøvetræning med Talenthold Greve	Årgang 2010-2017	Tirsdag den 13. august kl. 17.30-19.30 Gymnasiet Hallen	Talenthold Greves trænersteam	0,-
--	---------------------	---	----------------------------------	-----

Er du vild med springgymnastik og rytme og vil du gerne gå på Talenthold Greve sammen med andre piger der brænder for at lave opvisningsgymnastik og deltage i konkurrence Gym For Life? Så kom med til prøvetræning sammen med Talentholdet
Tilmelding er nødvendig.

76b Optagelsesprøve til Talenthold Greve	Årgang 2010-2017	Torsdag den 15. august kl. 17.30-19.30 Gymnasiet Hallen	Talenthold Greves trænersteam	0,-
---	---------------------	---	----------------------------------	-----

Drømmer du om at komme på Talenthold Greve, så mød endelig op til optagelsesprøve. Vi glæder os til at se piger i årgangen 2009-2017 Styrke, smidighed, håndstand, spring i trampolin samt spring på bane, er noget vi lægger vægt på til prøven. Tilmelding er nødvendig.

Voksenhold

(ingen forudsætninger)



Hold/navn	Alder	Tid/sted	Instruktør	Pris
80 Yoga Øvede	18+	Mandag kl. 18.45-20.00 GIC Aktivitetssal 2*	Maria	1.495,-

Holdet beskæftiger sig med klassiske yogastillinger (Asanas), åndedrætsøvelser (Pranayamas) og en lille smule afslapning til slut. Der er fokus på aktivitet, så du skal regne med at få sved på panden. Medbring gerne din egen yogamåtte. Holdet er for dig der er øvet inden for Yoga eller hvis du tidligere har gået på holdet. Er du ny og vil du gerne være med, så kontakt Maria inden du møder op, på mail: Mariaasteffensen@gmail.com

81 Effekt/ Muskel træning	18+	Mandag kl. 17.00-18.00 GIC Aktivitetssal 2*	Lone	1.250,-
---------------------------	-----	--	------	---------

EFFEKT er en muskeltræningsmetode, som bygger på de bevægelsesmønstre, vi har i vores dagligdag. En funktionel muskeltræningsmetode, som styrker og smidiggør din krop og understøtter en flot kropsholdning. Det er en træningsform for begge køn, alle aldre og for alle placeringer på formkurven. Du træner sammen med andre, med en individuel intensitet, som udfordrer netop din form og træningsleje. Træningen indledes altid med opvarmning og afsluttes med cool down og udstrækning. Træningen krydres fra tid til anden med puls, balance- og afspændingsøvelser.

82 Yoga for alle	18+	Tirsdag kl. 16.45-18.00 GIC Aktivitetesal 3*	Lone	1.495,-
------------------	-----	---	------	---------

Yoga for alle har fokus på åndedrættet, stimulering af bindevævet og den indre krop, styrkelse af mobilitet, aktivering af muskler samt balance i krop og sind. Vi indleder med opvarmning og åndedrætsøvelse. Stillingerne bygges op til en peak pose og guides med skalering, så det tilpasses den enkelte deltagers formkurve og hvor langt du er med Yoga. Timen afsluttes med dybe stræk. Medbring gerne egen Yogamåtte, 2 stk. yogablokke samt tæppe og vand.

*Aflysninger kan forekomme på grund af særarrangementer i Greve Idrætscenter

Voksenhold

(ingen forudsætninger)

Hold/navn	Alder	Tid/sted	Instruktør	Pris
87 Hit Fit Dance	18+	Tirsdag kl. 17.30-18.30 Krogårdsskolen (Drengesal)	Sarah	1.250,-

Hit Fit Dance tilbyder det nyeste indenfor dans/fedtforbrænding, når det er allermest sjovt. Det er et hold for alle som har lyst til at røre sig på en sjov og anderledes måde. En Hit Fit Dance time er for alderen 14+ og alle niveauer. Der vil være musik og trin for enhver smag. Det er en time hvor pulsen og humøret ryger i top. Der tages udgangspunkt i musikken og den dansetil, som var fremme fra 50'erne og frem til i dag. Koreografiene er simple, så alle kan følge med.

91a, 91b, 91c Crossfitt Bootcamp	18+	Torsdag kl. 18.00-19.00 Krogårdsskolen (Drengesal)	Helle	500,- pr. periode
-------------------------------------	-----	---	-------	----------------------

Træningen kører i et hæsblesende tempo, som giver stor effekt på kort tid. Vi arbejder med kropsvægtøvelser, og jeg kan love jer sved på panden. Træningen fokuserer på kernestyrke, kondition og udholdenhed. Holdet kører i 10 ugers perioder, hvilket vil sige, at vi når 3 x 10 uger på en sæson. Holdet er for alle 16 år+ både kvinder & mænd.

Start:

Hold 91a: 5. sept. 2024 - 14. nov. 2024.

Hold 91b: 21. nov. 2024 - 6. feb. 2025.

Hold 91c: 13. feb 2025 - 1. maj 2025

89 Jumping Fitness	18+	Tirsdag kl.18.45-19.45 Krogårdsskolen (Drengesal)	Sarah	1.575,-
--------------------	-----	--	-------	---------

Jumping Fitness er et dynamisk fitnessprogram, som udføres på specielt udviklede trampoliner. Det er fantastisk cardio-træning, kombineret med god musik og glade mennesker. Komplexiteten af øvelserne bevirker at hele kroppen styrkes. Takket været trampolinernes bløde affjedring er det en skånsom måde at træne sine fødder, knæ og hofte på. Jumping har ikke en vanskelig koreografi, men er velegnet for alle.

85 Puls Styrke	18+	Tirsdag kl 8.30-9.45 GIC Aktivitetesal 2*	Solvej	1.325,--
----------------	-----	--	--------	----------

85a Puls Styrke	18+	Torsdag kl. 8.30-9.45 GIC Aktivitetesal 2*	Solvej	1.325,--
-----------------	-----	---	--------	----------

Holdet er for alle. Blot du har et ønske om at træne og bevæge dig. Det kræver ingen forudsætninger at deltage på holdet, da alle øvelser kan skrues op og ned. Vi skal bevæge os, så pulsen kommer op, altså konditionstræning og vi skal stramme musklerne op og lave styrketræning samt strække ud. Der er intet pres eller høje krav, blot træning som bidrager til øget velvære. Socialt samvær er også en stor del af holdet, med snak, smil og grin:-). Medbring Yogamåtte, drikkedunk og indendørssko - såfremt der skal medbringes andet til de enkelte timer gives der besked.

Vedr. hold 85 & hold 85a - ønsker du at at gå 2 gange om ugen skal du tilmelde dig Hold 85c - prisen for dette er 2.450,00 kr. * Bemærk at disse hold starter den 13. august 2024.

*Aflysninger kan forekomme på grund af særarrangementer i Greve Idrætscenter

Voksenhold

(ingen forudsætninger)

Hold/navn	Alder	Tid/sted	Instruktør	Pris
84 Træning for hele kroppen: Styrke - Puls og Bevægelighed	18+	Tirsdag kl. 1100-12.00 GIC Aktivitetesal 1* eller Tirsdag kl. 12.00-13.00 GIC Aktivitetesal 1*	Helle S	1.170,--

Træning af hele kroppen. Vii træner med elastikker, store bolde, stole mv. Vi kommer hele kroppen igennem og du får pulsen op og trænet dine forskellige muskelgrupper.

86 Dans dig glad	18+	Tirsdag kl. 16.30-17.30 GIC Aktivitetssal 2*	Cecilie	720,- Periode 1 530,- Periode 2
------------------	-----	---	---------	--

Har du lyst til at danse til en masse skøn musik, er dette holdet for dig. Holdet er for dig der har lyst til at bevæge kroppen, få pulsen op, smil på læben og en masse sved på panden. Vi danser forskellige stilarter og alle kan være med, da der er tale om simple trin kombinationer.

Periode 1 fra 3. sept. - 17. dec. 2024

Periode 2 fra 7. jan. 2025 - 25. marts 2025

88 Modum Rytme	16+	Torsdag kl. 19.45-21.30 Gymnasiet Hallen	Victoria & Mathilde	1.500,-
----------------	-----	---	------------------------	---------

Modum er for dig der har kærlighed til gymnastikken og som gerne vil holde det ved lige. Vi kommer til at arbejde med rytme gymnastikkens grundlæggende elementer, som fx. sving, drejninger, floorwork og spring over gulv. Du vil, uanset niveau, blive udfordret og vi sørger for en god træning, hvor du føler du rykker dig. Vi lover sved på panden og bevægelse af hele kroppen, samtidig med at det sociale også er en stor del af at gå på holdet. Alle er velkomne, men det er klart en fordel at have lavet gymnastik før. Vi deltager i opvisninger i løbet af sæsonen og betaling af opvisningstøj er ikke inkluderet i kontingent.

83 Herre motion for voksne mænd	18+	Mandag kl. 18.00-19.30 Mosedeskolen Torsdag kl. 18.30-20.00 Mosedeskolen	Lotte John	1.450,- (Hold 83p 950,-)
---------------------------------	-----	---	---------------	--------------------------------

Alsiddig motion for hele kroppen. Vi kommer det hele igennem hver gang. Efter ca. en times gymnastik, spilles der bold, for dem der vil være med (pensionister tilmelding via hold 83p).

*Aflysninger kan forekomme på grund af særarrangementer i Greve Idrætscenter

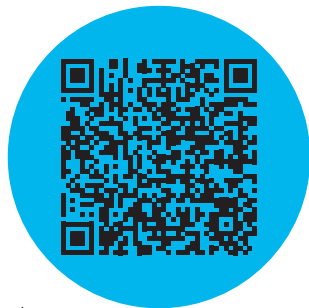




Grand Prix Rytme • Æstetisk Gymnastik

(ingen forudsætninger)

Grand Prix Rytme (GPR) og Æstetisk Gymnastik (AGG) er en disciplin under GymDanmark, hvor der er fokus på rytmisk gymnastik m/u håndredskaber. Det er en konkurrencedisciplin for hold (6-14 pige-gymnaster). I GPR og AGG afdelingen er alle piger velkomne, lige fra de små legende piger på 4 år til de mere målrettede junior/senior gymnaster – eneste forudsætning er, at man kan lide musik, kan lide at bevæge sig, danse, arbejde med bolde, tov, tøndebånd og vimpler, få gode veninder, vil træne flere gange om ugen, have det sjovt, få en masse oplevelser, udvikle sig til en dygtig gymnast. GPR og AGG afdelingen hedder **Team Greve**. Vi laver opvisninger og deltager ved nationale mesterskaber (SM, DM) i GPR og AGG og har igennem mange år været blandt landets bedste. Udtaget hold deltager herudover ved internationale konkurrencer herunder VM, World Cup/Challenge Cup og børnekonkurrencer. **Der er mødepligt på foreningens konkurrencehold.** Udover kontingent, må påregnes betaling til ekstra udgifter herunder træningstøj, dragtleje, rejser & camps også selvom afdelingen arbejder ihærdigt på at skaffe sponsorer, udføre diverse arbejde for at tjene penge, afholder stævner, mm. Deltagelse på Grand Prix Rytme og Æstetisk konkurrencehold kræver konkurrencelicens fra GymDanmark – pris 250,- kr.



Ved spørgsmål kontakt Helle Storm på hellestorm.kursusringen@gmail.com

Vel mødt til sæson 2024-2025, vi glæder os til at tage imod dig!

Ved Store Mini piger, Pigerække piger SKAL ALLE tilmeldes basishold 24 & 25. Inddeling i hold foretages efter opstart og efter nærmere aftale. Der vil blive givet besked om evt. ekstra kontingentbetaling samt ændring/tilføjelse af op til én træningsdag pr. uge. (se hjemmesiden grevegymnastik.dk)

Ved hold 27 & 27a skal der aftales nærmere ved at kontakte Helle Storm eller Camilla Kruse.

Hold/navn	Alder	Tid/sted	Instruktør	Pris
Aspiranthold, holdene deltager i opvisninger - Sæsonstart 1.9.2024				
20 Boblerne	Årgang 2019/2020	Torsdag kl. 17.00-18.00 GIC Aktivitetssal 2*	Grandprix Trænerteam	1.040,-
22 Mikro Piger Basis Deltager i begynderkonkurrencer	Årgang 2017-2018	Tirsdag kl. 16.00-18.00 Greve Gymnasium Torsdag kl. 16.00-18.00 Holmeagerskolen Hallen	Grandprix Trænerteam	2.375,-

*Aflysninger kan forekomme på grund af særarrangementer i Greve Idrætscenter



Grand Prix Rytme • Æstetisk Gymnastik

(ingen forudsætninger)

Hold/navn	Alder	Tid/sted	Instruktør	Pris
Konkurrencehold, holdene deltager i konkurrencer og opvisninger - Sæsonstart 12.8.2024				
23 Små Mini Piger – Basis	Årgang 2015/2016	Tirsdag kl. 16.00-18.00 Greve Gymnasium & Torsdag kl. 16.00-18.30 Greve Gymnasium & Hver 2. søndag i GIC* eller på Hedely	Grandprix Trænerteam	3.025,-
24 Store Mini Piger – Basis	Årgang 2013/2014	Mandag kl. 16.00-18.00 Greve Gymnasium & Torsdag kl. 16.00-18.00 Greve Gymnasium & Hver 2. søndag i GIC* eller på Hedely	Grandprix Trænerteam	2.525,-
25 Pigerække Piger – Basis	Årgang 2011/2012	Mandag kl. 16.00-18.00 Greve Gymnasium & Torsdag kl. 16.00-18.00 Greve Gymnasium & En søndag pr måned i GIC* eller på Hedelyskolen	Grandprix Trænerteam	2.575,-
26 Junior Piger – Basis	Årgang Fra 2010	Mandag kl. 17.00-20.00 Greve Gymnasium & Onsdag kl. 16.00-18.00 Greve Gymnasium & Torsdag kl 16.00-19.00 Greve Gymnasium & Fast hver søndag GIC* eller Hedelyskolen	Grandprix Trænerteam	6.150,-
27 Senior Piger (Kun efter aftale)	Årgang Fra 2009	Tirsdag 20.00-21.30 Greve Gymnasium & Hver 2. søndag i GIC* eller på Hedelyskolen	Grandprix Trænerteam	1.725,-
28 Grundtræning 16+	16+	Tirsdag 18.30 -20.00 Greve Gymnasium	Grandprix Trænerteam	1.150,-

*Aflysninger kan forekomme på grund af særarrangementer i Greve Idrætscenter



Rytmisk Sports Gymnastik

(alle RSG hold - grupper/individuel - kræver optagelse)

Rytmisk Sports Gymnastik (RSG) er en forholdsvis ny disciplin i Greve Gymnastik & Trampolin. RSG dyrkes verden over af både individuelle gymnaster og af grupper bestående af to, tre eller 5/6 gymnaster. Der konkurreres både med og uden håndredskaber (tov, tøndebånd, bold, køller og vimpel). Denne form for gymnastik er præget af dans, smidighed, styrke og kropskontrol og der arbejdes med både grov- og finmotorik. RSG er en del af Team Greve afdelingen. Vi deltager ved opvisninger og nationale konkurrencer (SM/DM), samt ved enkelte klubstævner. Der er mødepligt på alle foreningens konkurrencehold. Udover kontingent må påregnes betaling til ekstra udgifter herunder træningstøj, camps og dragtlege, også selvom afdelingen arbejder ihærdigt på at skaffe sponsorer, udfører diverse arbejder for at tjene penge, afholder stævner, mm. Deltagelse på Rytmisk sports gymnastik konkurrencehold kræver konkurrencelicens fra GymDanmark – pris ca. 250,- kr.



Ved spørgsmål er du velkommen til at kontakte Emilie Madsen på emilie.bnm@gmail.com

OBS: alle RSG hold (grupper/individuel) kræver optagelse. Det er en forudsætning for optagelse at du går på et af foreningens Grandprix eller Æstetiske hold (se de to foregående sider). Der kan i særlige tilfælde gives dispensation for ovenstående, kontakt Emilie. Læs mere på www.teamgreve.dk

Hold/navn	Alder	Tid/sted	Instruktør	Pris
Prøvetræning				
29 Prøvetræning	Alle	Fredag den 18.08.2024 Kl. 16.00-19.00 Hedelyskolen	Emilie, Nicoline mfl.	0,-

Prøvetræning afholdes i perioden fredag den 16.08.2024-13.09.2024.

Inden prøvetræningens udløb udtages gymnasterne efter aftale. Du skal tilmelde dig dette hold for at møde op til prøvetræning.

Gruppe				
29h Duo/trio (2-3 personer)	Fra 2015	Hver 2. uge efter aftale	Emilie, Nicoline mfl.	1.540,-
29i Gruppe (5-6 personer)	Fra 2015	Mandag kl. 18.00-21.00 - Hedelyskolen Hver 2. søndag i GIC* eller på Hedelyskolen Samt efter aftale.	Emilie, Nicoline mfl.	3.080,-

Tiderne kan tilpasses den individuelle gymnast. Der udtages til basis og elite RSG, forskellen er differentiering i træningsmængde og konkurrencedeltagelse. Tiderne i programmet er Elite tider, Basis tider ligger inden for ovenstående tidsrum med reduceret træningstid.

*Aflysninger kan forekomme på grund af særarrangementer i Greve Idrætscenter

Rytmisk Sports Gymnastik

(alle RSG hold - grupper/individuel - kræver optagelse)

Hold/navn	Alder	Tid/sted	Instruktør	Pris
Individuel				
29a Individuel – Mikro	Årgang 2017 eller yngre	Mandag kl. 18.00-21.00 Hedelyskolen Torsdag kl. 19.00-21.00 Hedelyskolen Fredage kl.16.00-21.00 Hedelyskolen	Emilie, Noline mfl.	1.320,-
29b Individuel – Mini	Årgang 2014-2016	Mandag kl. 18.00-21.00 Hedelyskolen Torsdag kl. 19.00-21.00 Hedelyskolen Fredage kl.16.00-21.00 Hedelyskolen	Emilie, Noline mfl.	2.200,-
29c Individuel – Rekrut	Årgang 2012-2013	Mandag kl. 18.00-21.00 Hedelyskolen Torsdag kl. 19.00-21.00 Hedelyskolen Fredage kl.16.00-21.00 Hedelyskolen	Emilie, Noline mfl.	3.080,-
29d Individuel – Pre Junior	Årgang 2011	Mandag kl. 18.00-21.00 Hedelyskolen Torsdag kl. 19.00-21.00 Hedelyskolen Fredage kl.16.00-21.00 Hedelyskolen	Emilie, Noline mfl.	3.080,-
29e Individuel – Junior	Årgang 2009-2010	Mandag kl. 18.00-21.00 Hedelyskolen Torsdag kl. 19.00-21.00 Hedelyskolen Fredage kl.16.00-21.00 Hedelyskolen	Emilie, Noline mfl.	3.080,-
29f Individuel – Senior	Fra årgang 2008	Mandag kl. 18.00-21.00 Hedelyskolen Torsdag kl. 19.00-21.00 Hedelyskolen Fredage kl.16.00-21.00 Hedelyskolen	Emilie, Noline mfl.	3.080,-
29g Ekstra træningsdag	Alle	Efter aftale - se hjemmesiden	Emilie, Noline mfl.	880,- pr. time

Tiderne kan tilpasses den individuelle gymnast. Der udtages til basis og elite RSG, forskellen er differentiering i træningsmængde og konkurrencedeltagelse. Tiderne i programmet er Elite tider, Basis tider ligger inden for ovenstående tidsrum med reduceret træningstid.

*Aflysninger kan forekomme på grund af særarrangementer i Greve Idrætscenter

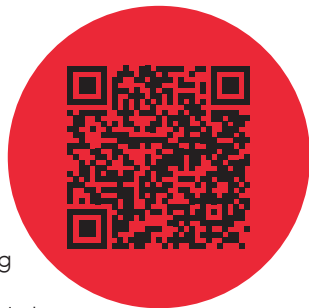


Ildrætsgymnastik

(ingen forudsætninger)

Ildrætsgymnastik er en olympisk idrætsgren med udfoldelse af kraft, styrke, balance og smidighed i forskellige discipliner.

Hos mænd/drenge konkurreres i øvelser på gulv, bensing, ringe, hest, barre og reck. Hos kvinder/piger spring over hest, barre, bom og øvelser på gulv. Vi tilbyder både Mandlig Ildrætsgymnastik (MIG) og Kvindelig Ildrætsgymnastik (KIG). Ildrætsgymnastik er for børn og kan dyrkes på alle niveauer. Ønsker du kun at træne en dag men evt i to sammenhængende timer, og har du lidt erfaring, så tilbyder vi tider på "interessehold" (hold 17/18), hvor vi samler gymnaster med stor interesse for gymnastik med lyst til at træne yderligere. Gymnasten kan rykke op på interesseholdet i løbet af sæsonen, og i samråd med trænerteamet lægges en plan for gymnasten; Deltagelse på hold 17 og 19 kan kræve konkurrencelicens fra GymDanmark – pris ca. 250,- kr.



Hold/navn	Alder	Tid/sted	Instruktør	Pris
13 Spring/ redskab	5-9 år	Tirsdag kl. 16.15-17.30 GIC Hal 4*	GymTeams trænerteam	1.870,-
14 Spring/ redskab	5-9 år	Torsdag kl. 16.15-17.30 GIC Hal 4*	GymTeams trænerteam	1.870,-
15 Spring/ redskab	5-9 år	Tirsdag kl. 16.15-17.30 Torsdag kl. 16.15-17.30 GIC Hal 4*	GymTeams trænerteam	3.520,-

Træningen retter sig mod aktive drenge og piger, hvor trænerne vil lege med gymnastikken og udfordre kroppen og børnenes motorik. Redskabstræningen indeholder: koordination, styrke, modighed og koncentration. Gymnasterne vil løbende blive udfordret i deres færdigheder og vi tager udgangspunkt i idrætsgymnastikkulturen, der anvender redskaber, trampolin og skumgrav som en del af træningen.. Bemærk hold 15 er træning 2 gange om ugen.

16 Spring- & Ildræts/ redskabsgymnastik.	10 år +	Fredag kl. 14.30-15.30 GIC Hal 4*	GymTeams trænerteam	1.530,-
16a ekstra træning	10 år +	Fredag kl. 15.30-16.15 GIC Hal 4*	GymTeams trænerteam	1.000,- pr. 45 min.

Holdet henvender piger og drenge, som ønsker at prøve kræfter med idrætsgymnastik. Du kan også være gymnast og ønske at videreudvikle din gymnastik indenfor specifikke punkter. Vi træner i smidighed, styrke, trampolin, skumgrav og spring. Vi tager både imod helt nye og nuværende gymnaster. Holdet henvender sig også til dem der ønsker at supplere op med flere gymnastiktimer end de har i deres egen afdeling. Har du mod på flere timer og brænder for redskaber og idrætsgymnast kan du snakke med din træner og tilvælge 45 minutter ekstra træning i forlængelse af træning kl. 15.30-16.15 (priser tilrettes løbende og betalingslink fremsendes efterfølgende).

*Aflysninger kan forekomme på grund af særarrangementer i Greve Idrætscenter

Idrætsgymnastik

(ingen forudsætninger og lukkede hold)

Hold/navn	Alder	Tid/sted	Instruktør	Pris
17 Interesse Hold	5 år +	Tirsdag kl. 17.30-18.15 Torsdag kl. 17.30-18.15 GIC Hal 4* tiden ligger i forlængelse af hold 13, 14 eller 15	GymTeams trænerteam	1.000,- pr. 45 min.

Tilmelding til interesse hold 17abc er ekstra træning til hold 13, 14 og 15. Har du mod og lyst til mere træning, kan du tilkøbe dette efter aftale med Solvej Sønderkær (mail: slykkes@gmail.com). På hold 17 kan der tilkøbes 45 minutters ekstra træning enten tirsdag (17a) eller torsdag (17b). Ønsker du at træne 90 minutters ekstra - kan du tilmelde dig hold 17c og træne både tirsdag og torsdag 45 min. ekstra hver gang (priser tilrettes løbende).

19 Konkurrenceholdet (lukket hold)	Tirsdag kl. 17.30-20.00 Torsdag kl. 17.30-20.00 Fredag kl. 15.30-18.00 Søndag kl. 9.45-13.00 GIC Hal 4*	GymTeams trænerteam	7.100,-
---------------------------------------	---	------------------------	---------

Holdet er afdelingens flagskib. Der deltager ved SM, DM. På dette hold må forventes ekstra timer i form af træningslejre, sommertræning og deltagelse i konkurrencer. Der må påregnes dækning af ekstra udgifter i forbindelse med ovenstående aktiviteter.

OBS: **Sæsonstart 13. August 2024.**

19a-b-c Calisthenics Gymnastics	Tirsdag kl. 20.00-22.00 Torsdag kl. 20.00-22.00	Bjarke	1.945,- for alle 3 perioder
------------------------------------	--	--------	-----------------------------------

Holdet er for dem som vil øge deres naturlige kropsstyrke ved hjælp af kropsvægt og vægte. Holdet har fokus på styrke, balance og mental træning. Der vil blive fokuseret på elementer fra Calisthenics, Idrætsgymnastik og fitness.

Holdet har ikke fælles undervisning. Der er en idrætsgymnastik træner med 25 års gymnastik og undervisningserfaring til rådighed og hjælp til specifikke gymnastik momenter/personlig træning/genoptræning efter sportsskader

Perioder tilmeldes enkeltvis:

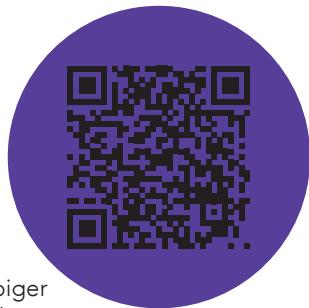
- Hold 19a: 3. sep. 2024 - 19. dec. 2024 - 785,00 kr.
- Hold 19b: 7. jan. 2025 - 27. marts 2025 - 610,00 kr.
- Hold 19c: 1. april 2025 - 26. juni 2025 - 650,00 kr.
- Hold 19d: Tilmelding til alle 3 perioder på 1 gang - spar 100,00 kr.



TeamGym (spring/rytme)

(ingen forudsætninger)

En af foreningens store konkurrenceafdelinger er Teamgym Greve, der tilbyder den populære gymnastikform Teamgym. TeamGym er kort beskrevet en blanding af flere gymnastik genre herunder spring på trampet og bane samt rytmiske serie. TeamGym er pt den mest udbredte gymnastikdisciplin i Danmark. TeamGym henvender sig til piger og drenge i alle aldre, der har lyst til at udfordre sig selv i spring og elegante rytmiske sekvenser. Der er mulighed for at deltage i både opvisninger og konkurrencer. En Teamgym konkurrence er en holdkonkurrence udført af 6-10 gymnaster. Konkurrencen består af spring på fiberbane, spring på trampet og et rytmisk program udført til musik. Der findes konkurrencer for både drenge, piger og mixhold opdelt i aldersgrupper. Hos TeamGym Greve vægtes et godt kammeratskab, et sundt træningsmiljø og den individuelle udvikling højt, hvorfor TeamGym Greve har indført et værdigrundlag, som sikrer et sundt træningsmiljø for børn og unge. Hos TeamGym Greve er alle instruktører uddannede og samarbejder på tværs af hold og aldersgrupper, idet vi anser sparring og kommunikation som vigtige værktøjer i en moderne forenings/klubs struktur.



Hold/navn	Alder	Tid/sted	Instruktør	Pris
2 Juniorpiger	Årgang 2008-2011	Mandag kl.18.00-21.00 Onsdag kl. 18.00-21.00 Fredag kl. 18.00-21.00 GIC Hal 3 og 4*	TeamGym Greves trænerteam	5.500,-
2b Juniorpiger Aspirant	Årgang 2008-2011	Onsdag kl. 18.00-20.00 Fredag kl. 18.00-20.00 GIC Hal 3 og 4*	TeamGym Greves trænerteam	3.000,-
3 Minipiger	Årgang 2011-2013	Mandag kl. 17.30-20.00 GIC Hal 3 og 4* Onsdag kl. 17.30-20.00 GIC Hal 3 og 4* Fredag kl. 17.00-21.00 GIC Hal 3 og 4* Søndag (tidspkt. tilgår)	TeamGym Greves trænerteam	5.000,
3a Minipiger Aspirant	Årgang 2011-2013	Mandag kl. 17.00-18.30 GIC Hal 3 og 4* Fredag kl. 17.00-19.00 Greve Gymnasium	TeamGym Greves trænerteam	2.300,-

Et af TeamGym Greves traditionsrige hold som deltager i nationale konkurrencer, herunder SM og DM. TeamGym Greves minipiger har gennem årene mange mesterskaber bag sig. Holdet består af både af udtaget og mindre rutinerede gymnaster. Vores apirantpiger er for dig der er ny indenfor Teamgym eller ikke ønsker at træne så meget.Vi prioriterer fællesskabet højt gennem sociale aktiviteter og arrangementer. Kom glad og deltag i træning sammen med os.

*Aflysninger kan forekomme på grund af særarrangementer i Greve Idrætscenter

TeamGym (spring/rytme)

(ingen forudsætninger)

Hold/navn	Alder	Tid/sted	Instruktør	Pris
4 Mikro piger Elite	Årgang 2014-2018	Mandag kl. 16.30-18.30 Onsdag kl. 16.30-18.30 Lørdag kl. 11.00-14.00 GIC Hal 3 og 4*	TeamGym Greves trænerteam	4.900,-
4b Mikro piger Aspirant	Årgang 2014-2018	Onsdag kl. 16.30-18.00 Lørdag kl. 09.00-11.00 GIC Hal 4*	TeamGym Greves trænerteam	3.200,-

Mikropiger er en fællesbetegnelse for mikro pige elite og mikro pige basis. Pigerne opdeles af instruktørerne efter sæsonstart i konkurrence grupper efter niveau, alder og erfaring. På holdene vægtes det højt at dygtiggøre alle deltagere i såvel springdiscipliner som de rytmiske færdigheder. Hold 4b er primært for nye og mindre rutinerede gymnaster, hvor der trænes 2 gange ugentligt, mens hold 4 er for de mere rutinerede mikropiger. Hvis der er tvivl om du skal tilmelde hold 4 eller 4b så kan instruktørerne hjælpe og vejlede ved sæsonstart.

4c Nano piger Aspirant	Årgang 2017-2019	Onsdag kl. 16.00-17.30 Greve Gymnasium Hallen Lørdag kl. 9.30-11.00 GIC Hal 4*	TeamGym Greves trænerteam	3.000,-
------------------------	---------------------	---	---------------------------------	---------

Holdet er for såvel nye som tidligere gymnaster.

5 Små Springfiduser	Årgang 2017 -2019	Mandag kl. 16.00 - 17.00 Krogårdskolen Pigesal Lørdag kl. 11.00-12.00 GIC Hal 3*	TeamGym Greves trænerteam	1.900,-
---------------------	----------------------	---	---------------------------------	---------

5a & b Små Springfiduser	Årgang 2017 -2019	hold 5a Mandag kl. 16.00-17.00 Krogårdskolen Pigesal hold 5b Lørdag kl. 11.00 - 12.00 GIC Hal 3*	TeamGym Greves trænerteam	1.100,-
--------------------------	----------------------	---	---------------------------------	---------

Små fiduser under TeamGym Greve er en nyoprettet gruppe for piger i alderen 4-8 år som gerne vil bruge kræfter og energi på at lege og dygtiggøre sig indenfor spring og rytme. På holdet vægtes det højt, at pigerne lærer at færdes i et indendørs idrætsmiljø, hvor leg, udfordring og læring vægtes højt. Du kan vælge at gå enten 1 eller 2 gange om ugen. Vælges kun en gang om ugen, skal der tilmeldes hold 5a eller 5b.

*Aflysninger kan forekomme på grund af særarrangementer i Greve Idrætscenter

Deltager man i konkurrence, skal der påregnes at indløse konkurrencelicens hos GymDanmark priser fra 95,- til 250,- kr.

TeamGym (spring/rytme)

(ingen forudsætninger)

Hold/navn	Alder	Tid/sted	Instruktør	Pris
6 Mikrodrenge	Årgang 2014-2019	Onsdag kl. 17.00 -18.30 Krogårdskolen Drengesal Lørdag kl. 12.30-14.00 GIC Hal 4*	TeamGym Greves trænerteam	3.000,-

Holdet er for friske drenge, som gerne vil lære spring og bevæge sig til musik med lækre "moves". Holdet optager nye og friske drenge. Er du dreng og vild med spring og et super godt kammeratskab, så kig forbi det sejeste drengehold og tag gerne dine venner med. Du skal være forberedt på nogle super-fede træningstimer i springcenteret - hvor der både fokuseres og leges med spring og bevægelse.

7 Minidrenge m/u Konkurrence	Årgang 2011-2013	Mandag kl. 16.30-18.30 Onsdag kl. 17.00-19.00 Lørdag kl. 14.00-16.00 GIC Hal 3 og 4*	TeamGym Greves trænerteam	4.500,-
---------------------------------	---------------------	---	---------------------------------	---------

Holdet er for friske drenge, som gerne vil springgymnastik, og de tilbud som ligger i TeamGym med konkurrence, opvisning og samlinger. Holdet har tidligere deltaget i Sjællands- og Danmarksmesterskaber. Er du dreng med "stort D" og vild med at røre dig, vilde spring, fede rytmiske moves og et super fedt kammeratskab, så kig forbi springcenteret og tag gerne dine venner med.

*Aflysninger kan forekomme på grund af særarrangementer i Greve Idrætscenter

Deltager man i konkurrence, skal der påregnes at indløse konkurrencelicens hos GymDanmark priser fra 95,- til 250,- kr.



Sports Acrobatik

(ingen forudsætninger)



Hold/navn	Alder	Tid/sted	Instruktør	Pris
40 Sports Acro Grundhold	7-27 år	Tirsdag kl. 18.00-20.00 Greve Gymnasie Hal B	Sofie & Agnes	2.200,-
41 Sports Acro Konkurrence	7-27 år	Tirsdag kl. 18.00-20.00 Greve Gymnasium Hal B Torsdag kl. 18.30-20.00 Greve Gymnasium Hal B Søndag kl. 11.00-14.30 Greve Gymnasium Hal B	Sofie & Agnes	4.900,-

Holdet er et grundhold i alderen 7-27 år, som træner 1 gang om ugen og deltager ved 1-2 opvisninger i foråret. Opvisningerne består af rytme, spring, balance- og tempomomenter, hvor man er sammensat på kryds og tværs og for at styrke sammenholdet på holdet. Derudover vil der også være smidighed og behændighed.

Der må påregnes udgifter til opvisningsdragt og evt. konkurrencedragt og man tilbydes at købe holdets træningsdragt med logo på.

Greve Sports Acro konkurrencehold er et konkurrencehold i alderen 7-27 år. Holdet træner tre gange om ugen og stiller op til de Danske Sports Acro konkurrencer. For at stille op i konkurrence, skal man fylde 7 år i konkurrenceåret. Konkurrencerutinen skal opfylde nogle krav såsom balancemomenter, tempomomenter, behændighed, og spring sekvenser. Det kræver en del selvstændighed, at være konkurrencegymnast og gymnasterne skal selv vælge hvilken musik og hvilke momenter de ønsker at have med i rutinen, dog står trænerne altid til rådighed til at vejlede gymnasterne bedst muligt. Der er IKKE garanti for at komme til konkurrence selvom man går på konkurrenceholdet. Det er op til trænerne, at afgøre om de mener det er forsvarligt, at sende en rutine til konkurrence. Selvom aldersforskellen godt kan være meget stor på holdet så har vi et rigtigt godt sammenhold. Gymnasterne er gode til at hjælpe hinanden på tværs af alderen, hvilket vi lægger meget vægt på i forhold til konkurrencerne, hvor gymnasterne skal være/er gode til at støtte hinanden. For deltagelse i konkurrence kræves en konkurrencelicens fra Danmarks Gymnastik Forbund. Der skal påregnes udgifter til konkurrencetøj og hold træningsdragt.

Deltager man i konkurrence, skal der påregnes at indløse konkurrencelicens hos GymDanmark priser fra 95,- til 250,- kr.

Trampolin

(ingen forudsætninger)

Søger du en følelse af frihed og fornemmelsen af at kunne flyve, så er trampolin måske lige noget for dig.

Er du glad for at hoppe højt og lave sjove tricks på din havetrampolin, og gerne vil blive endnu bedre til det, eller bare har lyst til at lære at springe trampolin, er trampolintræning i Greve lige noget for dig.

Træningen har det formål, at motivere, udvikle og dygtiggøre springerne, til at blive endnu bedre til det de allerede kan, og få lært endnu flere spring og sjove tricks, med stort fokus på sikkerheden.

Det er en sport, som kræver en overraskende god kondition. Du vil derfor også skulle træne styrke, balance og koordination for at nå målet om fuld kropskontrol i luften.



Hold/navn	Alder	Tid/sted	Instruktør	Pris
64 Mini	3 år - skolestart	Hver 2. søndag kl. 9.00-10.00 (ulige uger) GIC Hal 4*	Maiken & Lisa	1.075,--
65 Mini	3 år - skolestart	Hver 2. søndag kl. 10.00-11.00 (ulige uger) GIC Hal 4*	Maiken & Lisa	1.075,--

Kan du lide at hoppe? Formålet er, gennem leg, at lære de grundlæggende bevægelser i trampolinspring. Dette indebærer også visse former for gymnastik, ligesom der altid indledes med forskellige former for opvarmning. Holdet deltager i foreningens forårsopvisning i Greve hallen, og der vil være mulighed, for de springere, der har kunnen og lyst til det, at deltage i begynderkonkurrencer. OBS: Max 10 deltagere pr. hold.

30 Begynder/Øvet	Fra 8 år+	Mandag kl. 16.30-18.00 Holmeagerskolen*	Rasmus, Cecilie & Marie	2.550,--
31 Begynder/Øvet	Fra skolestart til 8 år	Onsdag kl. 16.30-18.00 Holmeagerskolen*	Maiken, Lisa & Peter K	2.550,--
32 Begynder/Øvet	Fra 8 år+	Onsdag kl. 16.30-18.00 Holmeagerskolen*	Maiken, Lisa & Peter K	2.550,--
33 Begynder/Øvet	Fra skolestart til 8 år	Torsdag kl. 16.30-18.30 Holmeagerskolen*	Ditte, Silja & Cecilie	2.975,-

Formålet er, gennem leg, at lære de grundlæggende bevægelser i trampolinspring. Dette indebærer også visse former for gymnastik, ligesom der altid indledes med forskellige former for opvarmning. Holdet deltager i foreningens forårsopvisning i Greve hallen, og der vil være mulighed, for de springere, der har kunnen og lyst til det, at deltage i begynderkonkurrencer. Det forventes at forældre hjælper med udpakning af redskaber.

OBS: Max 15 deltagere pr. hold. (Hold 30)

OBS: Max 8 (deltagere pr. hold (Hold 31 & 32)

OBS: Max 15 deltagere pr. hold (Hold 33)

Trampolin

(Lukkede hold)

Hold/navn	Alder	Tid/sted	Instruktør	Pris
37 Aspirant Holdet	8 år+	Mandag kl. 18.00-20.00 Holmeagerskolen* Onsdag kl. 18.00-20.00 Holmeagerskolen* Søndag kl. 11.00-12.30 GIC Hal 4*	Anita, Rasmus, Line & Peter K.	5.600,-

DM Holdet er et lukket hold for øvede springere. OBS! Max 15 deltagere på holdet

38 Konkurrence/Elite	8 år+	Mandag kl. 18.00-20.30 Holmeagerskolen* Onsdag kl. 18.00-20.30 Holmagerskolen* Torsdag kl. 18.30-20.30 Holmagerskolen* Fredag kl. 17.00-19.30 Holmeagerskolen* Søndag kl. 11.00-12.30 GIC Hal 4*	Maiken & Peter S.	6.700,-
----------------------	-------	---	-------------------	---------

Konkurrence/Elite holdet er et lukket hold for øvede springere.

*Aflysninger kan forekomme på grund af særarrangementer på Holmeagerskolen og i GIC
Deltager man i konkurrence skal der påregnes ekstra udgifter til hold- og springtøj, transport og konkurrencelicens hos GymDanmark pris ca. 250,- kr.



Praktisk information:

Åbent hus: 17.08.2024 kl. 10.00-12.00 i Greve Hallen

Sæsonstart: 01.09.2024 (bemærk sæsonstart varierer for konkurrencehold)

Efterårsferie: 14.-20.10.2024 (begge dage incl.)

Juleferie: 21.12.2024 - 05.01.2025 (begge dage incl.)

Vinterferie: 17.-23.02.2025 (begge dage incl.)

Forårsovpvisning: 30.03.2025

Forårshold start: 31.03.2025 (dato varierer fra hold til hold)

Påskeferie: 14.-21.04.2025 (begge dage incl.)

Bemærk sæsonstart varierer for konkurrencehold

Tilmelding på www.grevegymnastik.dk efter "først til mølle" princippet og åbner 01.07.2024.

Betaling foretages ved tilmelding. Spørgsmål kan rettes til info@grevegymnastik.dk.

Der kan i løbet af sæsonen forekomme aflysninger. Aflysninger vil blive meddelt pr. email og hvis muligt mundtligt. En aflysning afstedkommer ikke krav på erstatningstræning eller tilbagebetaling i kontingent, da der i kontingentet er indregnet risici for aflysninger.

Konkurrencehold:

Her kan betalingen deles i 2 rater mod pålægning af ekspeditionsgebyr på 175,- kr., der forfalder sammen med første rate.

Ved deltagelse på konkurrencehold og Mini Talent & Talenthold Greve må påregnes ekstra udgifter til dragter, rejser, konkurrencer samt til konkurrencelicens, der indløses via GymDanmark.

Ret til ændringer forbeholdes.

Tak for jeres støtte og sponsorater i sæsonen 2023/2024



Sydbank

Bilka



Greve
Kommune



DIF

