



Stiftet 9.-9. 1925

Idrætsforeningen »FREM« Hellebæk

Sæson 2022/23

GYMNASTIK AFD.

holdnr.	holdnavn	instruktør	dag	tid	sted	sæsonpris
1	MOTIONSDAMER 60+	Merete	mandag	kl. 9.00-9.50	Hallen	kr. 750
3	DYNAMISK BOLD, M/K (ryghold)	Vibeke	onsdag	kl. 9.15-10.05	Lille sal	kr. 750
4	DANCING QUEENS	Frederikke	onsdag	kl.19.00-19.50	Lille sal	kr. 750
5	EFFEKT/PILATES, M/K	Käthe	tirsdag	kl.17.30-18.45	Lille sal	kr. 900
6	WOMEN'S WEDNESDAY PARTY	Frederikke	onsdag	kl. 20.00-20.50	Lille sal	kr. 750
8	KIDS HIP HOP 0., 1. og 2. klasse D/P	Frederikke	onsdag	kl.16.00-16.50	Lille sal	kr. 700
9	JUNIOR HIP HOP 3., 4. og 5. klasse D/P	Frederikke	onsdag	kl.17.00-17.50	Lille sal	kr. 700
10	NEW STYLE HIP HOP, 6., 7., 8. og 9. klasse D/P	Frederikke	onsdag	kl.18.00-18.50	Lille sal	kr. 700
11	DYNAMISK BOLD, M/K (ryghold)	Vibeke	fredag	kl. 9.30-10.20	Lille sal	kr. 750
12	YOGA, M/K		mandag	kl.16.30-17.45	Lille sal	kr. 900
14	PULS & STYRKE, M/K	Anna	torsdag	kl.16.30-17.45	Lille sal	kr. 900

SÆSONSTART uge 35 (29. august) 2022

SÆSONSLUT ultimo april 2023

FERIER: uge 42, 51+52, 7 og påskeugen

[Mandagshold træner mandag før påske.](#)

TILMELDING ONLINE 11. AUGUST kl. 16

www.ifh-gymnastik.dk

Eventuelle spørgsmål til bestyrelsen: Anni Kaas Madsen 40194390, Mette Huusom 30263595

Henriette Rask 60721417, Dorthe Bjørn Andersen 51901348

Ret til ændringer forbeholdes.

CVR nr. 36319615

EMAIL : ifh-gymnastik@ifh-gymnastik.dk (ny mail adresse)