



Gymnastik i KIF 2026-2027

Sæsonstart uge 36 2026 - Åbent hus uge 36 og 37

Kom og vær med i fællesskabet			
Børne hold	Instruktører	Tid	Sted
Mandag			
Krudtugler 3-4 år	Felina,Rasmus, Josefine, Lærke	16.45-17.30	Høgevej 5, salen TV
Spilopper 5-6 år	Pia, Tim og Pia M, Melanie	17.00-17.50	Høgevej 5, salen TH
Tirsdag			
MGP Dans 2-6 kl.	Camilla	17.00-18.00	Høgevej 5, salen til højre
Torsdag			
Spring Rytme 1.3 + 4.-7. kl.	Liva, Tim, Johanne, Simon, Sara, Lærke	17.00-18.30	Havepladsvej 175 hallen
Mandag			
Stolegymnastik - Cafe-hold	Bente A.	10.00-11.30	Prinsessegade 12
Motions-Aerobic	Marianne P	17.45-18.40	Hallen ved Skansevej
Yoga	Inge	18.30-19.30	Vendersgade 4 I.P. Schmidt
Vakse Damer	Dorte og Kirsten	19.00-20.30	Hallen ved Skansevej
Tirsdag			
Fællesskab og Motion	Kirsten, Dorte og Jytte	10.10-11.10	Sundhedshusets gymnastiksal
Udendørstræning M/K	Gitte	10.00-11.30	Østerstrand P plads v. Cirkelbroen
Gå-Holdet	Birgit og Kirsten H.	10.00-11.30	Prinsessegade 12
Motionsdamer	Bente M.	15.00-16.00	Høgevej 5, salen TH
Yoga (fuldt booket)	Inge	17.00-18.00	Vendersgade 4 I.P. Schmidt
Motion i vand	Jytte	15.30-16.30	Indre Ringvej 175, svømmehallen
Powerdance	Birgitte	18.15-19.15	Høgevej 5, salen TV
Onsdag			
Onsdagsholdet - Motion	Jette	17.00-17.50	Høgevej 5, salen TH
Zumba	Camilla	18.30-19.25	Høgevej 5, salen TH
Torsdag			
Cirkeltræning	Pia og Linda	19.00-20.00	Havepladsvej 175 hallen
Puls og styrke	Dorte	17.45-19.00	Høgevej 5, salen TH
Linedance begyndere/let øvede	Marianne L	18.30-19.30	Høgevej 5, salen TV
Linedance let øvede/øvede	Marianne L	19.45-20.45	Høgevej 5, salen TV
Fredag			
Fredagsholdet 60+ M/K	Jette og Kirsten	10.00-11.30	Hans Egedesvej 6
Kontingent: Børn 350 kr. – Voksne 500 kr. – Passivt medlemskab 100 kr.			

Og husk!

- Du kan **gratis komme og prøve** de hold du har lyst til - også uden at være tilmeldt
- Efter 2 prøvegange, skal du indmelde og betale kontingent
- Som medlem i KIF kan du gå på **flere hold** for ét kontingent (undtagen 2 x Yoga hold)

Yderligere information, tilmelding og betaling af kontingent via hjemmesiden www.kif-fredericia.dk

Følg KIF på de sociale medier:



Gymnastikforeningen KIF Fredericia

