



# Odden Gymnastik- og Idrætsforening

## Program for sæsonen 2024 – 2025

### **Mandage:**

10.00-11.00: Senior (Z) - Dans og bevægelse (i forsamlingshuset) for 50+.

Instruktør: Gunn, Start 9.9.

### **Tirsdage:**

15.00 til 16.30: Afspænding: Start 10.9.

Instruktør: Kirsten Sølvhøj.

18.30 til 20.30: Selvforsvar Voksne: Start 17.9.

Trænere: Hans og Danny.

### **Onsdage:**

19.15 - 20.30 Yoga (voksenhold).

Trænere: Malene. Træning foregår i forsamlingshuset! Start: 11.9.

### **Torsdage:**

9.00 til 12.00: Ældreidræt: Start: 12.9.

Instruktør: Kirsten Sølvhøj.

19.30 - 20.30 Step og Styrke (15 år): Start 5.9.

Træner: Clara og Betina.

### **Søndage:**

9.30 - 10.45 Forældre/ barn (1 - 4 år)

Trænere: Elisabeth

Start d. 8.9.! Lige søndage derefter.

10.00 - 11.15 Yoga - Opstart d. 1.9.

Særlig tilrettelagt undervisning - rolig, afslappende hatha yoga Træner: Erla

Tilmelding til Erla inden fremmøde på holdet, da der er begrænset antal pladser.

### **KONTINGENT:**

Forældre/Barn 250 kr

Børn op til 14 år 350 kr

Voksenhold (fra 14 år) 500 kr

Ældreidræt (fra 65 år) 300 kr

Første aktivitet (den dyreste) er fuld pris; 2. aktivitet er halv pris; 3. aktivitet og derefter er gratis.

Kontingent kan betales på konto-nummer:

1551 2320436.

Eller mobilepay 629642.

Oplys venligst Navn og første 6 cifre af personnummer ved betaling.

### **Kontaktperson for ældreidræt**

Ann Marie Nielsen, tlf. 60 57 71 83

e-mail: pnodden@ogif.dk

### **Formand**

Peter Nielsen, tlf. 60 57 71 83, 25 78 71 83

e-mail: pnodden@ogif.dk

### **Kasserer**

Dorrit Frederiksen, tlf. 24 61 53 55

e-mail: ka272@hotmail.dk

### **Odden Fitnesscenter**

Åbningstider alle dage fra kl. 7.00-22.00.

Kontakt Dorrit Frederiksen 24 61 53 55, ka272@hotmail.dk, for indmeldelse og tid for instruktør.

Alle skal inden de får udleveret nøglechip have instruktion af en af vore instruktører.

### **Kontingent for Fitness**

Minimum 3 måneder.

3 mdr. 400,-. 6 mdr. 600,-. 12 mdr. 1200,- kr.

Indmeldelsesgebyr 200,- kr., gælder ikke 12 mdr. kontingent.