Odden Gymnastik- og Idrætsforening
Program for sæsonen 2026 – 2027

Mandage:
10.00-11.00: Senior (Z) - Dans og bevægelse **(i forsamlingshuset)** for 50+.
Instruktør: Gunn Lempel, **Start 7.9.**
16.30: Gå/Løbehold: **Start 31.8.**
Vi mødes ved klubhuset i Willemoeshallen første gang, derefter aftales startsted.
Kontaktperson Ulla Jeppesen..

Tirsdage:
15.00 til 16.00: Afspænding: **Start 15.9.**
Instruktør: Ann Marie Nielsen.

Onsdage:
19.15 - 20.30 Yoga (voksenhold).
Trænere: Malene. Træning foregår i forsamlingshuset! **Start: 16.9.**

Torsdage:
9.00 til 12.00: Ældreidræt: **Start: 17.9.**
Instruktør: Ann Marie Nielsen.
19.00 - 20.30 Step og Styrke (15 år): **Start 17.9.**
Træner: Betina.

Søndage:
9.30 - 10.30 Forældre/ barn (1 - 4 år)
Trænere: Elisabeth
Start d. 13.9.! Ulige søndage derefter.

10.00 - 11.15 Yoga - Opstart d. 13.9.
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/Afspænding (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.
Kontonr. 1551 10990564, mobilpay 420790.