



Munkebo Gymnastikforening

SÆSONPROGRAM 2019/2020

I uge 36 skyder vi endnu en fantastisk sæson i gang og vi kan næsten ikke vente!
Hvilket hold vil du starte på?

Hold	Tid	Sted	Instruktør
Tøserne og gutterne	Onsdag kl. 17.00-18.00	Hallen	Ida
Familiehold 1-2 år	Torsdag kl. 17.00-17.45	Hallen	Rikke
Familiehold 3-4 år	Torsdag kl. 17.45-18.30	Hallen	Rikke
Powerpigerne	Torsdag kl. 17.00-18.00	Annex	Lene
Jump'n'dance	Torsdag kl. 18.00-19.00	Annex	Heidi
Junior/unglingehold (NØF)	Mandag kl. 18.00-20.00	Kerteminde efterskole	Line, Pernille, Peter, Katja og Jakob
Yoga	Onsdag kl. 16.45-19.00	Annex	Sussi
Herreholdet	Tirsdag kl. 19.00-20.30	Gymnastiksalen, Tofte	Anker
Zumba gold	Torsdag kl. 17.00-18.30	Festsalen, Lindøallen	Anja
Rytmekvinder 25+ (NØF)	Onsdag kl. 18.30-20.00	Kerteminde efterskole	Hanne, Rikke og Gitte

Læs mere om alle holdene og tilmeld dig allerede nu på www.Munkebogf.dk!



FØLG OS PÅ FACEBOOK:
Munkebo Gymnastikforening



Munkebo Gymnastikforening

EVENTKALENDER 2019/2020

Er du klar på endnu mere sjov aktivitet i din og familiens hverdag?
Fedt! Så tjek lige alle vores events ud her: - psst skriv dem allerede
nu i kalenderen!

Åben træning	
Åben træning afholdes på udvalgte søndage i den kommende sæson. Vi åbner hallen op for alle.. For børnene er der fri leg og tons på redskaberne i hallen. For de voksne vil der være træning i annexet (det kan være zumba, cirkeltræning, styrketræning osv..), vi melder ud på forhånd hvad der skal ske. Det koster 20 kr. per. Person og det er fra kl. 10.00-11.30	
15/9-19	Hallen
13/10-19	Hallen
8/3-20	Hallen
13/4-20	Hallen

Øvrige events		
Jubilæum for hallen	26-27/10-19	Hallen
Jubilæumsfest i hallen	2/11-19	Hallen
Let's Feel Good dance event	10/11-19	Hallen
Juletræs-fest	1/12-19	Festsalen, Lindøallén
Fastelavnsfest	16/2-20	Festsalen, Lindøallén
Opvisning	21/3-20	Hallen
Familiedag	3/5-20	-

Vi opdaterer selvfølgelig løbende igennem sæsonen, i forhold til konkrete tider m.m.

VI SES!





Munkebo Gymnastikforening

SÆSONPROGRAM 2019/2020

I uge 36 skyder vi endnu en fantastisk sæson i gang og vi kan næsten ikke vente!
Hvilket hold vil du starte på?

Hold	Tid	Sted	Instruktør
Tøserne og gutterne	Onsdag kl. 17.00-18.00	Hallen	Ida
Familiehold 1-2 år	Torsdag kl. 17.00-17.45	Hallen	Rikke
Familiehold 3-4 år	Torsdag kl. 17.45-18.30	Hallen	Rikke
Powerpigerne	Torsdag kl. 17.00-18.00	Annex	Lene
Jump'n'dance	Torsdag kl. 18.00-19.00	Annex	Heidi
Junior/unglingehold (NØF)	Mandag Kl. 18.00-20.00	Kerteminde efterskole	Line, Pernille, Peter, Katja og Jakob
Yoga	Onsdag kl. 16.45-19.00	Annex	Sussi
Herreholdet	Tirsdag kl. 19.00-20.30	Gymnastiksalen, Tofte	Anker
Zumba gold	Torsdag kl. 17.00-18.30	Festsalen, Lindøallen	Anja
Rytmekvinder 25+ (NØF)	Onsdag kl. 18.30-20.00	Kerteminde efterskole	Hanne, Rikke og Gitte

Læs mere om alle holdene og tilmeld dig allerede nu på www.Munkebogf.dk!



FØLG OS PÅ FACEBOOK:
Munkebo Gymnastikforening



Munkebo Gymnastikforening

EVENTKALENDER 2019/2020

Er du klar på endnu mere sjov aktivitet i din og familiens hverdag?
Fedt! Så tjek lige alle vores events ud her: - psst skriv dem allerede
nu i kalenderen!

Åben træning	
Åben træning afholdes på udvalgte søndage i den kommende sæson. Vi åbner hallen op for alle.. For børnene er der fri leg og tons på redskaberne i hallen. For de voksne vil der være træning i annexet (det kan være zumba, cirkeltræning, styrketræning osv..), vi melder ud på forhånd hvad der skal ske. Det koster 20 kr. per. Person og det er fra kl. 10.00-11.30	
15/9-19	Hallen
13/10-19	Hallen
8/3-20	Hallen
13/4-20	Hallen

Øvrige events		
Jubilæum for hallen	26-27/10-19	Hallen
Jubilæumsfest i hallen	2/11-19	Hallen
Let's Feel Good dance event	10/11-19	Hallen
Juletræsfest	1/12-19	Festsalen, Lindøallén
Fastelavnsfest	16/2-20	Festsalen, Lindøallén
Opvisning	21/3-20	Hallen
Familiedag	3/5-20	-

Vi opdaterer selvfølgelig løbende igennem sæsonen, i forhold til konkrete tider m.m.

VI SES!

