

Treningstider for Kristiansands Turnforening

Vår 2010 - partier med understrek er fulltegnet

Treningen foregår i apparathallen / RS-hallen eller gymsalen som alle befinner seg i Gimlehallen.

Med forbehold om endringer!

Barn	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Pris
<u>Foreldre og barn 3-4 år</u>				16.15-17.00		550
<u>Foreldre og barn 4-5 år</u>				17.05-17.50		550
<u>Barneturn 5 – 7 år I</u>			17.00 -18.00			600
<u>Barneturn 5 – 7 år II</u>					17.15 – 18.00	600
<u>Idrettens Grunnstige I</u>			15.30 -16.45			650
<u>Idrettens Grunnstige II</u>					16.00 – 17.00	600
<u>Turn og tropp fra 10 år</u>		17.30 - 19.00				750
<u>Tropp jenter rekrutt</u>					15.00 - 16.45	800
<u>Tropp jenter junior</u>		15.30 – 17.30	18.00 - 20.00			1500
<u>Tropp gutter</u>	16.30 - 18.15		16.30 - 18.15			1200
<u>Aspiranter turn gutter/jenter</u>	15.00 – 16.30			15.00 -16.30	17.00 -18.30	2000
<u>Turn jenter rekrutt/ junior</u>	17.45 - 20.15	15.00-17.45	13.30 - 16.00/ 14.30 – 16.45	17.00 - 19.30	14.00 -17.00	2100 2600 3600
Barnedisco 3 – 5 år		16.30 – 17.15				600
Barnedisco 5 – 8 år		17.15 – 18.00				600
Freestyle /discojazz u 12 nybegynnere						900
Freestyle /discojazz u 12 viderekommende						900
Hip Hop 10 – 12 år	16.00 – 17.00					900

Ungdom	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Pris
Hip hop 12 +	17.00 – 18.00					900
Freestyle/discojazz 12 + nybegynner						900
Freestyle øvet/mester		19.30 – 21.00				3000
Jazz Dance 1 13+ (nybegynnere)		19.00 - 20.00				900
JazzDance 2 (15+ viderekommende)		20.00 - 21.00		19.30 - 20.30		1200
Basistrening 15 - 25 år			20.00 - 21.30			250

Aerobic

Type	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Aerobic 1	09.45 - 10.45 Ragnhild				
Styrke			10.00-11.00 Ragnhild		
Halvannen		18.00 - 19.30 Kari		18.00 -19.30 Kari	
Aerobic m/styrke			18.30-19.45 Kirsti		
Step	18.00 – 19.00 Kristine				
Styrke	19.00 – 20.00 Kristine				
Step / Styrke					10.00 – 11.00 Kristine

pris: kr. 850,- for hele semesteret

Mosjon

Type	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	pris
Seniortrim		10.00 – 11.00 Elke		09.30 – 10.30 Elke	1x i uken: kr. 400,-- 2x i uken: kr. 650,--
Allsidig mosjon	19.00 – 20.00 Lasse		18.00 – 19.00 Elke		Kr. 700,--
Idrettsparti herrer	20.00 – 21.00 Lasse		20.00 – 21.00 Elke		Kr. 700,--

