

GYMNASTIK 2021-2022

SÆSONSTART UGE 36 - TILMELDING PÅ WWW.TGI.NU

ROLIGHEDSHALLEN - SPEJLSALEN	DAG	TID	INSTRUKTØRER	PRIS
Brombasserne 3-4 år	Onsdag	16.00 - 17.00	Emma Langballe, Caroline Brix, Mette Langballe & Mathilde Sekkelund	800 kr.
Argentinsk Tango	Tirsdag	19.00 - 20.30	Anni Thordahl	800 kr.
Rytmestøtterne 0.-3. kl.	Tirsdag	16.30 - 17.30	Natasja Hansen & Isabella Simonsen	800 kr.
Step & Styrke - Start uge 40	Mandag	18.00 - 19.15	Susanne Guld	800 kr.
ROLIGHEDSHALLEN - HALLEN	DAG	TID	INSTRUKTØRER	PRIS
Minimix 5 år-0. kl.	Mandag	16.00 - 17.00	Emilie Lindeburg, Tilde Gulev, Kristoffer Poulsen & Emily Blahova	800 kr.
Springfrøer drenge 1.-3. kl.	Mandag	17.00 - 18.15	Tina Kruse, Emilie Lindeburg & Lucas Andersen	800 kr.
Unge damer/damer	Tirsdag	19.00 - 20.30	Anne Mose & Sofie Dahm	800 kr.
Forældre/barn 1½-3 år	Onsdag	17.00 - 17.45	Charlotte Hornstrup, Mathilde Overgaard & Emma Nordentoft	800 kr.
Juniormix 4.-6. kl.	Onsdag	18.00 - 19.30	Ida Thorup, Nanna Hove, Jeanett Gry Pedersen & Magnus Lynge	800 kr.
Øvede Piger 16+ Fortræninger 23/8 og 30/8	Mandag	19.15 - 21.00	Laura Bruun	800 kr.

TINGSTRUP SKOLE - STOR SAL	DAG	TID	INSTRUKTØRER	PRIS
Springløpper 1.-3. kl.	Tirsdag	17.30 - 18.45	Freja Villadsen, Anne Kloster, Kirstine Skov Hansen, Kristoffer Poulsen & Emilie Dyrehauge	800 kr.
Forældre/barn 1½-3 år	Mandag	17.15 - 18.15	Anja Jacobsen & Rasmus Holm	800 kr.
Puslinge 3-4 år	Mandag	16.00 - 17.00	Marie Josefsen, Alberte Modeweg-Hansen & Silje Bilgrav	800 kr.
Barylerne 5 år-0. kl.	Tirsdag	16.15 - 17.15	Karina Bærentsen, Julie Bærentsen & Mathias Bylund	800 kr.
TINGSTRUP SKOLE - LILLE SAL	DAG	TID	INSTRUKTØRER	PRIS
DanceKids 0.-3. kl.	Tirsdag	16.30 - 17.30	Julie Prior Hansen & Maria Brogård Laursen	800 kr.
Yoga Motion	Onsdag	17.00 - 18.00	Karen Marie Nielsen	800 kr.
Yoga	Onsdag	18.00 - 19.00	Karen Marie Nielsen	800 kr.

THYHALLEN - HAL B	DAG	TID	INSTRUKTØRER	PRIS
Kvindeholdet	Onsdag	20.00 - 21.30	Sara Edske Møller	800 kr.
THYHALLEN - HAL C	DAG	TID	INSTRUKTØRER	PRIS
Motionsherrer	Tirsdag	19.00 - 20.00	Carl Nørgaard & Karsten Andersen	800 kr.

THY SPORTSEFTERSKOLE	DAG	TID	INSTRUKTØRER	PRIS
Danseholdet 16+ (Udtaget) Fortræninger d. 24/8 + 31/8 - Udt: 3/9	Tirsdag	17.00 - 19.00	Stefanie Sandbæk	1.200 kr.
Young Boys 16+	Tirsdag	19.00 - 20.30	Kasper Svane & Nikolaj Gravesen	1.200 kr.

SKYUM IDRÆTSEFTERSKOLE	DAG	TID	INSTRUKTØRER	PRIS
Juniormix 7.-9. kl.	Mandag	17.30 - 19.00	Mads Rimer, Jesper Jensen, Kirstine Lassen & Kirsten Sandal	1.200 kr.
Græshopperne fra 4. kl. (Gymnaster, som evt. vil til konkurrence)	Tirsdag + Torsdag	17.30 - 19.00 17.30 - 19.00	Leo Mølgaard & Kim Kruse (Tirsdag - Thy Sportsefterskole, Torsdag - Skyum)	1.800 kr.
DGI Junior 4.-6. kl. Fortræninger 22/8 og 29/8	Søndag	16.00 - 18.00	Neija Iversen, Emilia Spetzler, Signe Krog Sandal, Thomas Overgaard, Kenneth Knattrup, Jakob Odgaard & Mikkel Thomsen	2.900 kr.
DGI Junior 7.-9. kl. Fortræninger 22/8 og 29/8	Søndag	18.00 - 20.00	Sarah Søndergaard, Anne Thøgersen, Sofie Dahl Pedersen, Rasmus Brogaard, Jacob Kappel, Simon Tolstrup Jensen & Simon Lux	2.900 kr.

OBS: Grundet COVID-19 vaccinationer i Munkehallen frem til 1. oktober har vi valgt at hjælpe Thisted Badmintonklub med at kunne spille ved at låne dem nogle af vores haltider. Det betyder, at nogle hold træner på andre lokationer de første 4 uger. Nedenfor finder du symbolforklaringen. Du kan se i oversigten ovenfor, om dit hold er berørt af situationen.

S Spejlsalen, Rolighedshallen **C** Hal C, Thyhallen **L** Evt. Landsstævnehold 2022

Rabat pr. medlem: 1. hold - fuld pris / 2. eller flere hold - halv pris (rabat max. 400 kr. pr. person)
Opvisningstøj for børnehold til og med 3. kl. samt DGI-hold er inkl. i prisen.
Alle hold fra 4. kl. skal betale opvisningstøj og evt. holdtrøje udover kontingent

Se meget mere og tilmeld dig på www.tgi.nu & www.tgifitness.nu

TILMELDINGEN
ÅBNER 1/8 2021
www.tgi.nu

FITNESS

TGI FITNESS

SÆSONSTART UGE 36

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
08.30 - 09.25 Stram Op Annette Holdsal	17.00 - 18.00 BikeFitness Teddy Bikesal	05.45 - 06.35 BikeFitness Nichola Bikesal	08.45 - 09.40 BodyFit m/ Puls Nichola Holdsalen	05.45 - 06.35 BikeFitness Mette/ Joe Bikesal	08.30 - 09.30 BikeFitness Teddy Bikesal	09.45 - 10.45 BikeFitness Jeanette Bikesal
09.15 - 10.15 Yoga Signe Skyttestreetet	17.00 - 18.00 VinterFitness Kis & Kristina Hal C	16.15 - 16.45 BikeFitness HIIT Mette Bikesal	10.00 - 11.30 Yoga Pia Sofia Skyttestreetet		08.30 - 09.30 Yoga Riina Konferencen	11.00 - 12.00 BikeFitness Kis Bikesal
16.10 - 17.00 BikeFitness Nichola Bikesal	17.10 - 18.40 Yogilates Yulia Konferencen	17.00 - 17.45 TRX Mette Konferencen	16.10 - 17.00 BikeFitness Louise Bikesal		09.45 - 10.30 Mave/Ryg Bente/Nichola Konferencen	10.10 - 11.40 Yin Yoga (Lige uger) Yulia Konferencen
17.00 - 18.00 CrossDance Karin Hal C	18.15 - 19.00 Mave/Ryg Chenette Hal C	17.00 - 18.00 BikeFitness Trine Bikesal	17.00 - 18.00 VinterFitness Kis & Kristina Hal C			
17.10 - 18.10 Strength & Stability Nichola Holdsalen	18.15 - 19.10 BikeFitness Kis Bikesal	18.15 - 19.15 BikeFitness Joe Bikesal	17.10 - 18.10 MandeYoga Riina Konferencen			
17.10 - 18.00 BikeFitness Kristina Bikesal	19.00 - 20.15 Yoga Dave Konferencen	18.15 - 19.15 BodyFit Annette Konferencen	17.10 - 18.00 BikeFitness Sofie/Louise Bikesal			
18.00 - 19.15 Step & Styrke Susanne (Fra uge 40) Spejlsalen Rolighed			18.15 - 19.10 BikeFitness Kristina Bikesal			
18.15 - 18.45 Mave/Ryg Kristina Hal C			18.15 - 19.15 Pump Mette Hal C			
			19.15 - 20.15 Yoga Katrine Konferencen			

FITNESSPRISER:

FRI FITNESS:
119,- PR. MD.

FRI HOLDTRÆNING:
150,- PR. MD.

FRI FITNESS
+ HOLDTRÆNING
200,- PR. MD.

BESØG TGI'S
HYGGELEGE
FITNESSCENTER
PÅ TIGERVEJ 1

KUN 119,-
PR. MD.



Fitness-holdplanen er lavet som et samarbejde mellem TGI Fitness & Thyhallens Motionscenter, hvor medlemmer begge steder frit kan bente sig af alle hold

LØB OG KLATRING

ØSTRE SKOLE	DAG	TID	INSTRUKTØRER	PRIS
Løb for nybegyndere	Tirsdag	15.40 - 16.40	Marianne Vibæk	300 kr.
Løb for øvede (Kan løbe 3 km. u/ pause)	Tirsdag	16.45 - 17.45	Marianne Vibæk	300 kr.
THYHALLEN	DAG	TID	INSTRUKTØRER	PRIS
Løb for alle	Onsdag	19.00 - 21.00	Lene Frydendahl & Claus Dahl	300 kr.
Seniorløb	Tirs + Tors	10.00 - 12.00	Egon Jensen	300 kr.
BOULDERS (KLATRING)	DAG OG TID (PERIODE: 8/9 - 17/12)	INSTRUKTØRER	PRIS	
Boulders voksen	Tirs: 19.30 - 22.00, Tors: 19.30 - 22.00	Jens Wilhelm, Per Juul m. fl.	400 kr.	
Boulders forældre & barn	Tirs: 19.30 - 22.00, Tors: 19.30 - 22.00	Jens Wilhelm, Per Juul m. fl.	400 kr.	

Hovedsponsor for TGI:
Sparekassen Thy

THISTED
GYMNASTIK & IDRÆTSKULTUR

Se meget mere og tilmeld dig på www.tgi.nu & www.tgifitness.nu