

# SOMMERAKTIVITETER 2026

Priser kan ses på hjemmesiden, hvor tilmelding også foregår:  
[www.bifgymnastik.dk](http://www.bifgymnastik.dk)

**POWER-PIGER -5 – 7 år**

Mandag kl. 17.15-18.10 på Ådalskolen, salen

Start 20. april 2026

Instruktører: Josefine og Josefine

**PARKOUR – forældre/barn fra 5-9 år**

Torsdag kl. 16.45-17.45 på Ådalskolen

Start 23. april 2026

Instruktør: Jonathan

**PARKOUR - 10 ÅR+**

Torsdag kl. 18.30-19.30 på Ådalskolen

Start 23. april 2026

Instruktør: Jonathan

**Juniormix – fra 4. kl.**

Mandag kl. 17.15 – 18.45 på Ådalskolen, hallen

Start 27. april 2026

Instruktører: Peter, Morten, Kenneth  
Lars Ole, Sara N og Sara H

**FLOW – 18 ÅR+ RYTME**

**FLOW – 18 ÅR+ SPRING**

Mandag kl. 19.00 – 21.30 på Ådalskolen, hallen

Start 27. april 2026

Instruktører: Emil, Kristian, Simon og Louise

**POWER – 15 ÅR+**

Mandag kl. 18.45-20.00 på Ådalskolen, salen

Start 20. april 2026

Instruktører: Daimi & Kristine

**SOMMER SALSATION**

Onsdag kl. 17.00-17.45 på Ådalskolen, salen

Start 22. april 2026

Instruktør: Louise

**SOMMER ZUMBA**

Onsdag kl. 17.50 – 18.35 på Ådalskolen, salen

Start 22. april 2026

Instruktør: Louise

**BELLINGE SPRINGMIX**

Torsdag kl. 20.00-22.00 på Ådalskolen, hallen

Start 23. april 2026

Instruktør: Lars m.fl.

**CROSSGYM**

Torsdag kl. 20.00-21.30 på BIC, Hallen

Start 23. april 2026

Instruktør: Henrik

**WALK AND TALK for senior 60+**

Torsdag kl. 10.00-11.00 mødested BIC

**MØD OP OG VÆR' MED – DET ER GRATIS**

**Ingen træning Kr. Himmelfartsdag**

Start 30. april 2026

Tovholder: Kirsten

**FORENINGSFITNESS**

Lørdag kl. 8.00-9.00 på BIC - Hallen

Start 25. april 2026

Ansvarlig: Henrik

På hjemmesiden kan du se, hvor lang sommersæsonen er for dit hold

Oplevelser gennem fællesskab  
Fællesskab gennem oplevelser