



# SÆSON 2019 / 2020 TILMELDINGSBLANKET

**BRUG BLOKBOGSTAVER – TAK.**

Navn:	
Adresse:	
Post nr. og by:	
Telefon:	
Email:	
Fødselsdag:	

**Sæt kryds ud for det / de hold du ønsker at deltage på – KUN et gymnastik- og svømmehold samt kondirum.**

Ishøj Idræts- og Fritidscenter			Ishøj Svømmehal		
Dag og holdnavn.	Nr.	Sæt kryds	Dag og holdnavn	Nr.	Sæt kryds
<b><u>Mandag kl. 9.00 – 10.00</u></b>			<b><u>Onsdag kl. 08.00</u></b>		
Stavgang	100		Vandaerobic	303	
			<b><u>Onsdag kl. 08.30</u></b>		
<b><u>Mandag kl. 10.00</u></b>			Vandskræk	300	
Godtved gymnastik	101 a		<b><u>Onsdag kl. 09.00</u></b>		
Stolegymnastik kl. 9.45	101 b		Vandgymnastik	301	
			<b><u>Onsdag kl. 09.30</u></b>		
<b><u>Mandag kl. 13.00</u></b>			Vandgymnastik	302	
Godtved gymnastik	102 a		<b><u>Onsdag kl. 9.00-11.00</u></b>		
			Kondirum	305	
			<b><u>Torsdag kl. 10.00</u></b>		
<b><u>Tirsdag kl. 10.00</u></b>			Vandgymnastik	401	
Godtved gymnastik	201 a		<b><u>Torsdag kl. 10.45</u></b>		
Stolegymnastik kl. 9.45	201 b		Vandaerobic	403	
Stolegymnastik kl. 11.00	201 c		<b><u>Torsdag kl. 11.15</u></b>		
			Vandaerobic	404	
<b><u>Tirsdag kl. 13.00</u></b>			<b><u>Torsdag kl. 09.00 – 11.00</u></b>		
Godtved gymnastik	202 a		Kondirum	405	