Opdeling af foreningens hold

Forældre/barn og børnegymnastik – kontaktperson: Alina

* Babygymnastik ca. 5-18 mdr.
* Far-Mor-Barn, ca. 2-4 år
* Voksen-Barn, ca 2-4 år
* Forældre-barn, tons og tummel 1-2 år
* Troldeungerne 4-7 år
* Minijumpers, 5-6 år
* Miniflyers 0.-1. klasse

Rytmiskgymnastik og dans – kontaktperson: Malene

* Dansepigerne, 7-10 år
* Sjov med dans, 10-12 år
* Rhytme & Dance, 13-16 år
* Juniorpiger 6.-9. klasse – rytme

Springgymnastik – Kontaktperson: Martin

* Springfiduserne, 1.-3. klasse
* Drengetons, 4.-9. klasse
* Talent mix, 4.-6. klasse
* Juniormix, 7.-10. klasse
* Ekstra spring, 4.-10. klasse
* Åben springtræning

TeamGym – kontaktperson: Annemarie

* TeamGym micro
* TeamGym mini
* TeamGym junior
* TeamGym senior

Voksenhold – Kontaktperson: Jane

* SpRytme – spring og rytme
* VGF 25+
* Motion og rytmedamer
* Glad motion for damer
* Frisk motion for alle
* Motion og velvære
* Damegymnstik 50+
* Herregymnastik og volleyball

Fitnessudvalget - Nikolaj

* GymFit senior
* Yoga
* Pilates
* Motion-kropsbevægelse
* PowerGym
* Aerobic, Step og Styrketræning

Formiddagshold – Kontaktperson: Kirsten

* Stavgang, både mandag og tirsdags hold
* Seniorer
* Golden Ladies
* Tirsdagsaktive