

**SÆSON 2010 - 2011**



**VELKOMMEN!**

## **Velkommen til en ny sæson i Taastrup Gymnastik Forening.**

Vi bestræber os hele tiden på at være en klub, hvor der er plads til både konkurrence- og motionsdelen inden for spring/rytme gymnastik. I år har vi virkelig fået sat skub i begge dele af gymnastikken.

TGF er af Høje-Taastrup Kommune udpeget som eliteklub inden for spring/rytme, og på motionsdelen kan vi i år tilbyde god og spændende motionsgymnastik.

I TGF forventer vi os meget af de nye hold, vi kan tilbyde i år: Efterfødselstræning, Herregymnastik, Jumpstyle og Zumba.

Læs mere om de enkelte hold inde i programmet.

Vi har heldigvis fået mange nye, gode instruktører i TGF, hvilket betyder, at vi ikke kun kan tilbyde god gymnastik, uanset om man er til konkurrencer, til motion og hygge eller hvis man er ny og bare har lyst til at prøve kræfter med spring og gymnastik.

Vi har i år styrket os med nye, friske og aktive instruktører til forældre-barn holdet, så forældre, som gerne vil kombinere motion og hygge med børnene, kan stifte bekendtskab med gymnastikken.

Rigtig mange af vores gymnaster holder ved år efter år, hvilket kan betyde, at holdene hurtigt bliver "fyldt op". Tøv derfor ikke – tag en hurtig beslutning og meld dig selv og/eller dit barn ind i en aktiv forening. For alle hold gælder, at pladser tildeles efter "først til mølle"-princippet.

Et medlemskab i TGF er ikke blot adgang til jævnlig motion, men lige så vigtigt også samvær med andre gymnastikinteresserede gennem de mange stævner, konkurrencer og opvisninger, som klubben selv står for eller deltager aktivt i.

Inde i programmet kan I se hvilke konkurrencer, stævner mv. vi forventer at deltage i, i løbet af sæsonen.

## ***Velkommen til sæsonen 2010/2011 i TGF!***

## TGF aktivitetskalender For sæsonen 2010 - 2011

| Dato  | Aktivitet                   | Sted                |
|---|-----------------------------|---------------------|
| 16. januar 2011   | Morgenmadsgymnastik         | TGF, Taastrup       |
| 5. februar 2011   | Klubmesterskab              | TGF, Taastrup       |
| 5.-6. marts 2011  | Forårsdagene (opvisning)    | Roskilde            |
| 12. marts 2011  | TGF Lokalopvisning          | TGF, Taastrup       |
| 19.-20. marts 2011  | DM Mini - kvalifikation     | Ikke offentliggjort |
| 26.-27. marts 2011  | DM Junior – kvalifikation   | TGF, Taastrup       |
| Sæt kryds i kalenderen i denne weekend allerede nu!<br>Her har vi brug for en masse friske hjælpere - TGF er afhængig af overskuddet fra dette arrangement! |                             |                     |
| 2.-3. april 2011  | DM Ynglinge - kvalifikation | Ikke offentliggjort |
| 23.-24. april 2011  | DM Senior - kvalifikation   | Ikke offentliggjort |
| 30. april-1. maj 2011   | DM Mini – finale            | Ikke offentliggjort |
| 7.-8. maj 2011  | DM Junior – finale          | Ikke offentliggjort |
| 14.-15. maj 2011  | DM Ynglinge – finale        | Ikke offentliggjort |
| 20.-22. maj 2011  | DM Senior – finale          | Odense              |
| Juni 2011   | Opvisning i City 2          | City 2              |

Datoer for SM 2011 for mikro, mini, junior, ynglinge og senior er endnu ikke offentliggjort.

På Danmarks Gymnastik Forbunds hjemmeside: [www.dgf.dk](http://www.dgf.dk) kan man se, når de forskellige konkurrencer bliver offentliggjort.

Og kalenderen vil løbende blive opdateret på TGFs hjemmeside:

[www.tgf.dk](http://www.tgf.dk)

# Gymnastik for de mindste

## Forældre-barn Hold

Kom og leg med dit barn søndag formiddag. Vi leger med alle de motoriske grundformer, som at krybe, kravle, rulle, trille, hoppe osv. (nok også en enkelt lille baglæns saltomortale). Fokus er på dit barn. Du er selv aktiv og vi forventer du hjælper til med redskaber og at lege/træne dit eget barn i de rammer, vi sætter op. Derfor skal både barn og voksne tilmeldes holdet. Skiftes mor og far til at komme skal begge tilmeldes. Prisen er den samme. Børnene skal have det sjovt, vi voksne skal have det sjovt, men vigtigst er, at børnene skal lære en masse gymnastik, leg og kropskontrol. Vi ses til sjov, gymnastik og leg.

|               |                      |  |                     |
|---------------|----------------------|--|---------------------|
| <u>Hold 1</u> | <u>Forældre-barn</u> | <u>0 - 3 år</u>                            | <u>Instruktører</u> |
| Søndag*       | 10:00 - 11:00        | Torstorp                                   | Julie L.            |
| Sæson         | 05/09-10 – 10/04-11  | Kr. 800,00 +<br>kr. 100,00 pr.<br>forælder | Poulsen<br>Nathalie |

## Skumholdene

Gymnastik for piger og drenge mellem 3 og 6 år. På skumhold skal man kunne være i gymnastiksalen uden at mor og far behøver at være der, og man skal derudover også være ble-fri. Hvis man ikke opfylder disse krav, tilbyder TGF et forældre-barn hold. På skumhold skal man have det sjovt, udforske redskaber, møde nye kammerater, hoppe i trampoliner, lege og danse til musik samt lære gymnastik gennem leg. Skumhold deltager også i opvisninger.

|               |                     |                 |                     |
|---------------|---------------------|-----------------|---------------------|
| <u>Hold 2</u> | <u>Skummix</u>      | <u>3 - 6 år</u> | <u>Instruktører</u> |
| Søndag*       | 11:00 -12:00        | Torstorp        | Julie L.            |
| Sæson         | 05/09-10 – 10/04-11 | Kr. 800,00      | Poulsen<br>Nathalie |
| <u>Hold 3</u> | <u>Skummix</u>      | <u>3 - 6 år</u> | <u>Instruktører</u> |
| Onsdag        | 16:30 – 17:30       | Grønhøj         | Pernille            |
| Sæson         | 08/09-10 – 06/04-11 | Kr. 800,00      | Svane<br>Søren      |

\* For hold 1 og hold 2 er der træning følgende datoer:

5/9, 12/9, 19/9, 26/9, 3/10, 10/10, 7/11, 14/11, 9/1, 16/1, 23/1, 30/1, 13/2 og 10/4.

## Mikropiger og Mikrodreng

Gymnasterne er fordelt på henholdsvis et pige- og et drengehold. Gymnasterne leger sig frem til spring, og vil i løbet af året springe og lege på mange forskellige redskaber i form af trampoliner, airtrack og skumredskaber. Da holdene er springrytme hold, vil der i løbet af sæsonen også blive lavet små serieekvenser, hvor børnene lærer at bevæge sig til musik. I løbet af en sæson deltager gymnasterne i forskellige opvisninger og en enkelt konkurrence.

Når man starter i skole/børnehaveklasse, er man klar til at blive mikrogymnast.

|                |                     |                  |                           |
|----------------|---------------------|------------------|---------------------------|
| <u>Hold 12</u> | <u>Mikropiger</u>   | <u>5½ - 8 år</u> | <u>Instruktører</u>       |
| Tirsdag        | 16:30 – 18:30       | Grønhøj          | Ravnø                     |
| Sæson          | 07/09-10 – 26/04-11 | Kr. 1.200,00     | Julie H<br>Ravn<br>Møller |
| <u>Hold 15</u> | <u>Mikrodreng</u>   | <u>5½ - 8 år</u> | <u>Instruktører</u>       |
| Torsdag        | 16:30 – 18:00       | Grønhøj          | Preben                    |
| Sæson          | 09/09-10 – 28/04-11 | Kr. 1.100,00     | Jimmi                     |



**TGF – en forening for DIG!!!**

# Spring-rytme Gymnastik for børn og unge

## Minipiger og Minidrenge

Gymnastik for piger og drenge mellem 8 og 11 år. Der trænes både med fokus på spring og rytme, og holdet deltager som udgangspunkt i diverse opvisninger og konkurrencer såsom Sjællandsmesterskaberne og Danmarksmesterskaberne.

**OBS!** Minigymnaster må max. fylde 11 år i konkurrencesæson 2011.

## Juniorpiger og Juniordrenge

Gymnastik for piger mellem 12 og 14 år og drenge mellem 12 og 15 år. Her sættes fokus på godt gymnastikmiljø i form af god og udfordrende træning samt et godt socialt sammenværd. Den basale teknik skal være i orden. Håndstand, flikflak, forlæns- og baglæns salto samt skruer og dobbeltroterende spring er det vi skal nå i løbet af sæsonen. Der er plads til alle som har lyst til at lave gymnastik. Fokus er rettet på konkurrencerne, hvor der satses målrettet på et godt resultat. Udover konkurrencerne, satses der også på en række opvisninger i løbet af sæsonen. Juniorgruppen samarbejder på tværs af køn, da vi i år har en ugentlig fællestrening, hvor vi fokuserer på springudvikling og opvisning.

**OBS!** Juniorpiger må max fylde 14 år i konkurrencesæson 2011, og juniordrenge må max fylde 15 år i konkurrencesæson 2011.

## Ynglinge piger og Ynglingedrenge

Holdene har primært fokus på konkurrencer og vil også deltage i diverse opvisninger. Der er fokus på en effektiv og lærerig oplevelse med udvikling af gymnastikken som højborg. Ud over at sætte et niveau, der er tilpasset de enkelte gymnaster, stræbes der efter at skabe en hyggelig og sjov stemning til hver træning. Sæsonen kan opdeles i to faser; en opstartsfasen, hvor der stilles krav til at gymnasterne kommer i en god fysisk form og forbedrer deres spring/rytme- teknik og en konkurrencefase, hvor træningerne vil bære præg af øget serie- og konkurrencetræning. Der trænes tre gange om ugen og undervejs i sæsonen vil der være flere weekendtræninger.

**OBS!** Ynglinge må max fylde 18 år i konkurrencesæson 2011.

|                |                              |                           |                              |
|----------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|
| <u>Hold 22</u> | <u>Minipiger</u>             | <u>Årgang 2000 - 2003</u> | <u>Instruktører</u>          |
| Mandag         | 16:30 – 18:00                | Grønhøj                   | Bettina                      |
| Onsdag         | 17:30 – 19:30                | Grønhøj                   | Freya                        |
| Sæson          | 16/08-10 – 22/06-11          | Kr. 1.850,00              | Liselotte<br>Preben          |
| <u>Hold 25</u> | <u>Minidrenge</u>            | <u>Årgang 2000 - 2003</u> | <u>Instruktører</u>          |
| Tirsdag        | 17:00 – 19:00                | Torstorp                  | Tyroll                       |
| Torsdag        | 17:30 – 19:00                | Grønhøj                   | Rasmus                       |
| Sæson          | 17/08-10 – 23/06-11          | Kr. 1.850,00              | Frohn                        |
| <u>Hold 32</u> | <u>Juniorpiger</u>           | <u>Årgang 1997 - 1999</u> | <u>Instruktører</u>          |
| Mandag         | 17:00 – 19:30                | Torstorp                  | Nathalie                     |
| Tirsdag        | 18:00 – 20:00                | Grønhøj                   | Marie-Louise                 |
| Torsdag        | 16:30 – 19:00                | Torstorp                  | Mikkel                       |
| Sæson          | 16/08-10 – 23/06-11          | Kr. 2.800,00              | Anders                       |
| <u>Hold 35</u> | <u>Juniordrenge</u>          | <u>Årgang 1996 - 1999</u> | <u>Instruktører</u>          |
| Mandag         | 17:30 – 19:30                | Grønhøj                   | Jacob                        |
| Tirsdag        | 18:00 – 20:00                | Torstorp                  | Jessen                       |
| Torsdag        | 16:30 – 19:00                | Torstorp                  | Louisa                       |
| Sæson          | 17/08-10 – 23/06-11          | Kr. 2.700,00              | Liselotte<br>Freya<br>Freddy |
| <u>Hold 42</u> | <u>Ynglinge piger</u>        | <u>Årgang 1993 - 1996</u> | <u>Instruktører</u>          |
| Mandag         | 19:30 – 22:00                | Torstorp                  | Werge                        |
| Onsdag         | 19:30 – 22:00                | Grønhøj                   | Gert                         |
| Torsdag        | 19:00 – 22:00                | Torstorp                  |                              |
| Sæson          | 16/08-10 – 23/06-11          | Kr. 3.100,00              |                              |
| <u>Hold 45</u> | <u>Ynglinge/Seniordrenge</u> | <u>Årgang 1995+</u>       | <u>Instruktører</u>          |
| Mandag         | 18:00 – 20:00                | Grønhøj                   | Teis                         |
| Tirsdag        | 19:30 – 22:00                | Torstorp                  | Lasse                        |
| Torsdag        | 19:00 – 22:00                | Torstorp                  | Borresø                      |
| Sæson          | 16/08-10 – 23/06-11          | Kr. 3.000,00              | Jacob                        |

**OBS!** Da holdene i skemaet er konkurrencehold, skal man være opmærksom på gymnastens alder på konkurrencetidspunktet, når der vælges hold.

# Gymnastik for voksne og specialhold

## Seniordamer og Seniorherrer

Seniordamer er et konkurrencehold, hvor man deltager til Sjællandsmesterskaber og Danmarksmesterskaber med seniordamehold, seniorherrehold samt evt. seniormixhold. Derudover deltager holdene i diverse opvisninger. Træningerne er delt op i to springtræninger i springgrav, samt en rytmetræning hvor der forefindes spejle. Udover at det er seriøst med konkurrence, skal det også være sjovt og hyggeligt at gå til træning og konkurrence.

Seniorherrer træner sammen med ynglingedrenge.

| <u>Hold 52</u> | <u>Senior Damer</u> | <u>Årgang 1992+</u> | <u>Instruktører</u> |
|----------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| Mandag         | 19:30 – 22:00       | Torstorp            | Werge               |
| Onsdag         | 19:30 – 22:00       | Grønhøj             | Gert                |
| Torsdag        | 19:00 – 22:00       | Torstorp            |                     |
| Sæson          | 16/08-10 – 23/06-11 | Kr. 3.100,00        |                     |

## Sidespringet

Sidespringet er et hold for voksne mellem 18 og 100 år, som har lyst til at prøve kræfter med spring- og rytmegymnastik. Det er uvæsentligt om man har dyrket gymnastik før. Holdet fokuserer på opvisninger og hygge, dog er deltagelse i opvisningerne helt frivilligt. Det er vigtigt, at man har lyst til at udfordre sig selv gymnastisk og være en del af et socialt hold.

Kom og oplev gymnastikken når det er sjovest.

| <u>Hold 60</u> | <u>Sidespringet</u> | <u>18+ år</u> | <u>Instruktører</u> |
|----------------|---------------------|---------------|---------------------|
| Tirsdag        | 20:00 – 22:00       | Grønhøj       | Marie-Louise        |
| Sæson          | 07/09-10 – 21/06-11 | Kr. 1.450,00  | Jessen<br>Thomsen   |

## Rytmedamer og Springherrer

Seriøs gymnastik med masser af hygge og sociale arrangementer, fællestræninger og opvisninger. Holdet består af en kvinde- og herreside – dog trænes der en del hver for sig i den første del af sæsonen. For at gå på holdet skal du deltage i fællestræninger, opvisninger og bidrage til sociale arrangementer. På kvindesiden kræves at du har grundøvelserne på plads og ikke er helt nybegynder i gymnastikken. Du skal være min. 18 år for at gå på et af holdene.

| <u>Hold 62</u> | <u>Rytme Damer</u>   | <u>18+ år</u> | <u>Instruktør</u> |
|----------------|----------------------|---------------|-------------------|
| Mandag         | 20:00 – 22:00        | Grønhøj       | Anna Grete        |
| Sæson          | 06/09-10 – 20/06-11  | Kr. 1.450,00  |                   |
| <u>Hold 65</u> | <u>Spring Herrer</u> | <u>18+ år</u> | <u>Instruktør</u> |
| Mandag         | 20:00 – 22:00        | Grønhøj       | Bo                |
| Sæson          | 06/09-10 – 20/06-11  | Kr. 1.450,00  |                   |

### **Motion BSP30+ (kun for herrer)**

Hvis det er på tide at få smidt et kilo eller fem. Hvis indkøbsposerne er blevet en del tungere, eller hvis man bare har lyst til at svede tran en gang om ugen. Så er det her holdet, man skal gå på. Vi træner en time om ugen, hvor vi koncentrerer os om at komme i form, få spændt livremmen ind og fremstå som de gæve mandfolk, vi er. Træningen har fokus på styrke, udholdenhed, hygge og at sikre jer en time, hvor man ikke behøver lytte til kvinden derhjemme. Det er sindsro, man kan købe for penge. Programmet for træningen fornyes tre gange i løbet af sæsonen, og derfor kan man misse en træning og stadig følge med i, hvad der foregår. Alderen er vejledende så ring hvis man er i tvivl.

|                |                        |                |                   |
|----------------|------------------------|----------------|-------------------|
| <u>Hold 67</u> | <u>Motion – BSP30+</u> | <u>30+ år</u>  | <u>Instruktør</u> |
| Onsdag         | 20:00 – 21:00          | Parkskolen     | Borresø           |
| Sæson          | Uge 35 – 48            |                |                   |
|                | Uge 01 - 13            | 2 x kr. 480,00 |                   |

### **Motion – all around. - Kom i form til din skiferie og / eller til en sundere hverdag (både til damer og herrer)**

Den perfekte skiferie starter allerede 3 måneder før selve skituren. Med seriøs træning af grundformen inden skituren kan du reducere risikoen for skader, og gøre nydelsen på ski større, idet din krop kan klare mere end de to første dage på ski. Holdet henvender sig til alle, der har lyst til at komme i form til skituren, eller til dem, der generelt har lyst til at få en bedre grundform. Holdet baseres på konditions- og styrketræning af varierende grad. Instruktør: Louise Good Hovgaard. Uddannet fysioterapeut og fitnessinstruktør.

|                |                           |                |                   |
|----------------|---------------------------|----------------|-------------------|
| <u>Hold 61</u> | <u>Motion – all round</u> | <u>18+ år</u>  | <u>Instruktør</u> |
| Onsdag         | 17:15 – 18:00             | Grønhøj        | Louise H.         |
| Sæson          | Uge 35 – 48               |                |                   |
|                | Uge 01 - 13               | 2 x kr. 460,00 |                   |

**TGF – en forening for DIG!!!**



## Zumba Fitness

Zumba er et dansefitnessprogram med fed musik og masser af energi. Zumba indeholder rytmer fra salsa, samba, calypso og mange flere. Zumba er sjovt - en type træning som man bliver ved med at have lyst til, og man har det sjovt, mens man danser. Zumba er effektivt og fyldt med energi og høj cardio træning. Det er som en aerobic workout - det er bare sjovere.

|                |                          |                       |                   |
|----------------|--------------------------|-----------------------|-------------------|
| <u>Hold 66</u> | <u>Zumba Fitness</u>     | <u>16+ år</u>         | <u>Instruktør</u> |
| <u>Fredag</u>  | <u>16:00 -17:00</u>      | <u>Grønhøj</u>        | <u>Jens</u>       |
| <u>Sæson</u>   | <u>Uge 43 – 03</u>       |                       |                   |
|                | <u>Uge 04 - 16</u>       | <u>2 x kr. 600,00</u> |                   |
| <u>Hold 63</u> | <u>Zumba Fitness</u>     | <u>16+ år</u>         | <u>Instruktør</u> |
| <u>Mandag</u>  | <u>Kl. 20:00 – 21:00</u> | <u>Torstorp</u>       | <u>Jannie</u>     |
| <u>Sæson</u>   | <u>Uge 35 – 48</u>       |                       |                   |
|                | <u>Uge 01 - 13</u>       | <u>2 x kr. 600,00</u> |                   |

## Efterfødselstræning på hold - med både mor og baby i fokus

Graviditet og fødsel sætter sine tydelige spor, da kroppen gennemgår mange fysiske forandringer. For at få balance i kroppen igen er det nødvendigt at træne både bækkenbund, ryg, mave, balder og ben. Dette hold henvender sig hovedsageligt til de nybagte mødre, men også til deres babyer. Babyerne bliver så vidt muligt inddraget i træningen, som dermed også skaber mønstre for babyhåndtering, der er hensigtsmæssigt for både mor og baby. Udover dette vil der jævnligt lægges vægt på træning af babyernes motorik. Her vil du, som forælder, få forslag til, hvad du kan gøre for at understøtte en sund og naturlig motorisk udvikling hos dit barn. Det anbefales at træningen først påbegyndes 8 uger efter fødslen og efter undersøgelse hos egen læge.

Instruktør: Louise Good Hovgaard. Uddannet fysioterapeut med speciale i bækkenbund.

|                |                            |                              |                   |
|----------------|----------------------------|------------------------------|-------------------|
| <u>Hold 70</u> | <u>Efterfødselstræning</u> | <u>6-8 uger efter fødsel</u> | <u>Instruktør</u> |
| <u>Onsdag</u>  | <u>16:00 -17:00</u>        | <u>Grønhøj</u>               | <u>Louise H.</u>  |
| <u>Sæson</u>   | <u>Uge 35- 48</u>          |                              |                   |
|                | <u>Uge 1 - 13</u>          | <u>2 x kr. 480,00</u>        |                   |

## Talentholdet – for dem der vil udvikle deres talent

Talentholdet er et hold for foreningens mini-, junior-, ynglinge-, og senior-gymnaster, der ønsker at udvikle deres talent. Holdet bygger på, at du har lyst til at give den gas til træningerne – uanset kunnen. Grundtanken med holdet er at skabe et frirum, hvor man kan træne på de færdigheder, man har lyst til og behov for, samt at skabe en atmosfære hvor gymnasterne kan tage ved lære af hinanden på tværs af hold, niveau og alder. Træningerne vil ligge ca. hver anden til tredje uge i weekenderne fordelt ud over sæsonen. Der vil være mulighed for at komme til første træning og prøve det af, inden du tilmelder dig. Datoerne for træningerne får du, når sæsonen starter.

## Roskilde Rep.holdet

Det at gå på landsdelshold i DGI Roskilde er noget særligt! Et landsdelshold er et hold med gymnastik på højt niveau. Holdene repræsenterer de dygtige gymnaster, der er udøvere på et lokalforeningshold i landsdelen. Formålet med holdene er, at give gymnasterne udfordrende og motiverende træninger med åbenhed overfor nye trends. På holdene vægtes de sociale oplevelser lige så højt som at fremvise opvisningsprogrammet ved de mange opvisninger rundt i landsdelen samt ved DGI stævner.

*Rep.holdet er et lukket hold*

|                    |  |                            |                     |
|--------------------|--|----------------------------|---------------------|
| <u>Hold 80</u>     | <u>Talent-holdet</u>                               |                            | <u>Instruktører</u> |
| Lørdage og søndage | Specifikke datoer<br>I perioden<br>4/9-10 – 9/4-11 | Torstorp<br><br>Kr. 660,00 | Werge<br>Gert       |
| <u>Hold 81</u>     | <u>Roskilde Rep.</u>                               | Lukket hold                |                     |
| Lørdage og søndage | Specifikke datoer<br>I perioden<br>4/9-10 – 9/4-11 | Kr. 400,00                 |                     |



**TGF – en forening for DIG!!!**

## Tilmelding!

Tilmelding til sæsonen 2010-2011 kan ske til e-mailadressen:  
[kasserer@tgf.dk](mailto:kasserer@tgf.dk)

**HUSK** at oplyse: Navn, fødselsdato og år, adresse, telefonnr, e-mail og holdønsker.

Gymnaster, der har betalt kontingent sidste sæson, vil få tilsendt en faktura. Den skal betales senest den 20. juli 2010. Herefter åbnes der for nye gymnaster og gymnaster på venteliste.

Ved senere tilmelding og betaling kan man forvente at komme på venteliste. Først efter den 10. august 2010, kan du forvente at få af vide om du er optaget på holdet.

Ønsker du yderligere oplysninger om de enkelte hold eller har du praktiske spørgsmål, er du meget velkommen til at kontakte Louise Werge på [info@tgf.dk](mailto:info@tgf.dk).

Sæsonen for de enkelte hold er angivet i programmet. Bemærk at sæsonen generelt er længere end i andre foreninger og at nogle hold træner hele skoleåret. Der er normalt ikke træning i skoleferierne.

**Betaling:** TGF har fra denne sæson valgt at opdele kontingentet i 2 rater. Første rate har forfald 20. juli 2010 for nuværende gymnaster og ca. 14 dage efter tilmelding for nye gymnaster. Anden rate forfalder 20. januar 2011. Nye opkrævninger afleveres i december 2010 via træneren.

Alle henvendelser vedrørende tilmelding og betaling skal ske til foreningen på e-mailadressen: [kasserer@tgf.dk](mailto:kasserer@tgf.dk)