

LILLERØD GYMNASTIK - 20. august 2018 - 23. juni 2019

Salen	Klatretræet	Græsmarken 4, 3450 Allerød
Hal 3	Lillerødhallerne	Banevang 7, 3450 Allerød
Hal 4		
Gymnastiksal	Lillevang Skole	<i>afd. Lillerød</i> Frederiksborgvej 65, 3450 Allerød
Boldhal		
Drengesal	Lillevang Skole	<i>afd. Skovvang</i> Poppelvej 1A, 3450 Allerød

KLATRETRÆET OG LILLEVANG SKOLE afd. SKOVVANG

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
	<i>Salen</i>	<i>Drengesal</i>	<i>Salen</i>	<i>Drengesal</i>
16:00				
16:15				
16:30				H103 - 16.30-17.25
16:45				Leg og Dans 4-6 år Karoline P Malene
17:00	H605 - 17.00-18.00	H105 - 17.00-18.10	H803 - 17.00-18.25	
17:15	DanceFitness	Begynder Spring 6-7 år	Teen Yoga	
17:30	Elisabeth	Christopher	11-15 år	H107 - 17.25-18.25
17:45			Vibe	Dansepaletten 6-8 år Karoline P Sarah
18:00				
18:15	H606 - 18.15-19.30	H106 - 18.10-19.30		
18:30	Mindful, Mobilitet & Styrke	Begynder Spring 7-8 år	H804 - 18.30-20.00	H301 - 18.25-19.25
18:45		Christopher Frederikke	Hatha Yoga	DanceMix 8-10 år Sarah
19:00	Janne		<i>voksen</i>	
19:15			Vibe	
19:30				
19:45				
20:00				

LILLERØD GYMNASTIK - 20. august 2018 - 23. juni 2019

Salen	Klatretræet	Græsmarken 4, 3450 Allerød
Hal 3	Lillerødhallerne	Banevang 7, 3450 Allerød
Hal 4		
Gymnastiksal	Lillevang Skole	<i>afd. Lillerød</i> Frederiksborgvej 65, 3450 Allerød
Boldhal		
Drengesal	Lillevang Skole	<i>afd. Skovvang</i> Poppelvej 1A, 3450 Allerød

LILLERØDHALLERNE - HAL 3

TID	TIRSDAG <i>Hal 3</i>	TORSdag <i>Hal 3</i>	FREDAG <i>Hal 3</i>	SØNDAG <i>Hal 3</i>
08.45	H601 - 08.45-09.55		H603 - 08.45-10.00	
09:00	Herremotion 55+		FredagsPuls 55+	
09:15				
09:30	Jette		Janne	H202 - 09.30-10.30
09:45				Forældre/Barn 2-3 år
10:00	H602 - 10.05-11.20		H604 - 10.05-11.20	Linnea
10:15	Damemotion 55+		Bevæg dig for Livet	Karoline P
10:30				OBS! <i>Undervisningen foregår på Skovvangskolen t.o.m. 14. oktober</i>
10:45	Jette		Janne	
11:00		H805 - 11.00-14.00		
11:15		Natur- og Litteraturtræning		
11:30		samarb. m. Allerød Bibliotek		
11:45		23. aug - 15. nov		
12:00				
12:15		Mødested:		
12:30		Allerød Bibliotek		
12:45		Skovensvej 4		
13:00	H806 - 13.00-13.45			
13:15	BabyRytmik 6-9 mdr	Lise, Janne & Jette		
13:30	Malene			
13:45				
14:00				
14:15				
14:30				
14:45				
15:00	H807 - 15.00-15.45			
15:15	Rytmik og Leg 9-15 md.			
15:30	Malene			
15:45				

LILLERØD GYMNASTIK - 20. august 2018 - 23. juni 2019

Salen	Klatretræet	Græsmarken 4, 3450 Allerød
Hal 3	Lillerødhallerne	Banevang 7, 3450 Allerød
Hal 4		
Gymnastiksal	Lillevang Skole	<i>afd. Lillerød</i> Frederiksborgvej 65, 3450 Allerød
Boldhal		
Drengesal	Lillevang Skole	<i>afd. Skovvang</i> Poppelvej 1A, 3450 Allerød

LILLERØDHALLERNE - HAL 3

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG		TORSDAG	FREDAG
	<i>Hal 3</i>	<i>Hal 3</i>	<i>Hal 3</i>	<i>Hal 4</i>	<i>Hal 3</i>	<i>Hal 3</i>
16:00	H408 - 16.00-18.00	H401 - 16.00-18.00	H404 - 16.00-17.15		H402 - 16.00-18.00	H407 - 16.00-17.30
16:15	PowerTumbling 12+	MiniTeam	SpringMix 8-10 år		JuniorTeam	Spring PIGER
16:30		9-12 år	Lauritz		12-14 år	10-14 år
16:45	Mattias	Lauritz	Natacha		Mattias	Frederikke
17:00	Kasper	Malene	Sophus		Mie	Malene
17:15		Mikkel	H405 - 17.15-18.30			Sophus
17:30			SpringMix 8-10 år			H204 - 17.30-18.45
17:45			8-10 år			FamilieHoldet 6-9 år
18:00	H403 - 18.00-20.00	H402 - 18.00-19.45	Lauritz		H403 - 18.00-20.00	med forældre
18:15	Ynglinge 15+	JuniorTeam	Natacha		Ynglinge 15+	hver 2. fredag/ lige uger
18:30		12-14 år	Sophus	Elisabeth	Frederikke	
18:45	Elisabeth		H406 - 18.30-20.00	Kasper	Jacob	
19:00	Kasper	Mattias	Spring DRENGE		Malene	
19:15		Mie	10-14 år			
19:30			Kasper			
19:45		H608 - 19.45-21.30	Mikkel			
20:00	H607 - 19.45-22.00	Spring for Kvinder	H611 - 19.30-22.00	H612 - 20.00-21.30	H615 - 20.00-22.00	
20:15	MasterRep 30+		AfterRep 25+	RytmeKvinder 25+	Kun for Mænd!	
20:30	<i>rytmisk gymnastik</i>	Mattias	<i>rytmisk gymnastik</i>	Elisabeth	Kasper	
20:45		Natacha	Christina	Line	Nicklas	
21:00	Conny		Winnie			
21:15	Dorte					
21:30						
21:45						