

LILLERØD GYMNASTIK - 10. august 2020 - 20. juni 2021

Holdstart i uge 36 med mindre andet er oplyst under det enkelte hold

LILLERØDHALLERNE	LILLEVANG SKOLE	LILLEVANG SKOLE	LILLEVANG SKOLE
Hal 3 Banevang 7 3450 Allerød	afd. Skovvang Drengesal Poppelvej 1A 3450 allerød	afd. Lillerød Gymnastiksal Frederiksborgvej 65 3450 Allerød	afd. Lillerød Boldhal Frederiksborgvej 65 3450 Allerød



LILLERØDHALLERNE - HAL 3

TIRSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Hal 3	Hal 3	Hal 3	Hal 3
08.45-09.55 Herremotion 55+	08.45-10.00 FredagsPuls 55+	Rope Skipping <i>alle konkurrencehold</i>	
H601	H603	MaspterRep	09.30-10.30 Søndags Workout
10.05-11.20 Damemotion 55+		MiniTeam	NB! START 13. SEPT
H602	10.30-12.00 YouTurn <i>Start uge 43</i>	JuniorTeam	H613
	H	Events	10.45-12.00 Familiehold 3-6 år
		Kurser	H204
13.15-14.00 BabyRytmik 4-9 md.			AfterRep
H802			MiniTeam
			JuniorTeam
			Events
			Kurser

LILLERØD GYMNASTIK - 10. august 2020 - 20. juni 2021

Holdstart i uge 36 med mindre andet er oplyst under det enkelte hold



LILLERØDHALLERNE <i>Hal 3</i> Banevang 7 3450 Allerød	LILLEVANG SKOLE afd. Skovvang <i>Drengesal</i> Poppelvej 1A 3450 allerød	LILLEVANG SKOLE afd. Lillerød <i>Gymnastiksal</i> Frederiksborgvej 65 3450 Allerød	LILLEVANG SKOLE afd. Lillerød <i>Boldhal</i> Frederiksborgvej 65 3450 Allerød
---	---	---	--

LILLERØDHALLERNE - HAL 3

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
<i>Hal 3</i>	<i>Hal 3</i>	<i>Hal 3</i>	<i>Hal 3</i>	<i>Hal 3</i>
15.45-16.45 Forælder/Barn 4-5 år	15.30-16.25 Forælder/Barn 2-3 år	15.30-16.40 SpringMix 8-10 år		15.45-17-00 SpringMix 10+ <i>Ikke opvisningshold</i> <i>Alle niveauer!</i>
H203	H202	H404	16.00-17.55 MiniTeam 10-13 år <i>Spring/Rytme</i>	H408
16.50-18.10 SpringMix 8-10 år	16.30-18.10 MiniTeam 10-13 år <i>Spring/Rytme</i>	16.45-18.10 Spring DRENGE 10+	H401	17.05-18.20 Familiehold 4-7 år <i>ulige uger</i> Start 11. SEPT
H403	H401	H407	18.00-19.55 Rutineret Rytme 18+	H205
18.15-19.55 Spring PIGER 10+ år	18.15-19.55 JuniorTeam 13+ <i>Spring/Rytme</i>	18.15-19.55 JuniorTeam 13+ <i>Spring/Rytme</i>	NYT HOLD Start 10. SEPT	Events Kurser spec. træning
H406	H402	H402	H614	
20.00-22.00 MasterRep 30+ <i>NB! Mødetid 19.45</i>	20.00-22.00 Spring for kvinder	20.00-22.00 AfterRep 25+ <i>NB! Mødetid 19.30</i>	20.00-22.00 Kun for Mænd!	
H605	H606	H610	H611	

LILLERØD GYMNASTIK - 10. august 2020 - 20. juni 2021

HOVDSTART I UGE 36 MED MINDRE ANDET ER OPLYST UNDER DET ENKELTE HOLD

LILLERØDHALLERNE <i>Hal 3</i> Banevang 7 3450 Allerød	LILLEVANG SKOLE afd. Skovvang <i>Drengesal</i> Poppelvej 1A 3450 allerød	LILLEVANG SKOLE afd. Lillerød <i>Gymnastiksal</i> Frederiksborgvej 65 3450 Allerød	LILLEVANG SKOLE afd. Lillerød <i>Boldhal</i> Frederiksborgvej 65 3450 Allerød
---	---	---	--



LILLEVANG SKOLE afd. SKOVVANG - drengesal

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG
<i>Drengesal</i>	<i>Drengesal</i>	<i>Drengesal</i>	<i>Drengesal</i>
17.00-18.30 You Turn Start uge 43	17.00-17.55 Seje Dreng 4-6 år Gymnastik og leg uden ledsager	17.00-18.15 SpringGym og Leg 6-7 år	17.00-18.10 DanceMix 9-10 år
H	H104	H106	H301
	18.05-19.20 Seje Dreng 7-9 år		
18.45-20.00 Mindful, Mobilitet & Styrke 25+		18.20-19.35 SpringMix 8+	18.15-19.30 DanceMix 11-14 år
	H109	H405	H302
H604	19.30-20.45 TABATA		
	H607		

LILLERØD GYMNASTIK - 10. august 2020 - 20. juni 2021

HOVDSTART I UGE 36 MED MINDRE ANDET ER OPLYST UNDER DET ENKELTE HOLD

LILLERØDHALLERNE	LILLEVANG SKOLE	LILLEVANG SKOLE	LILLEVANG SKOLE
Hal 3 Banevang 7 3450 Allerød	afd. Skovvang Drengesal Poppelvej 1A 3450 allerød	afd. Lillerød Gymnastiksal Frederiksborgvej 65 3450 Allerød	afd. Lillerød Boldhal Frederiksborgvej 65 3450 Allerød



LILLEVANG SKOLE afd. LILLERØD - gymnastiksal

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
Gymnastiksal	Gymnastiksal	Gymnastiksal	Gymnastiksal
16.00-16.55 Børn 3-4 år Gymnastik og leg uden ledsager H101	16.00-16.55 Børn 4-5 år Gymnastik og leg uden ledsager H103	16.00-16.55 Forælder/Barn 1½-2 år H201	16.00-17.10 Rope Skipping 7-8 år H503
17.00-17.55 Børn 4-5 år Gymnastik og leg uden ledsager H102	17.00-18.10 Godteposen 6-8 år H107	17.00-17.55 Leg og Dans piger 4-6 år uden ledsager H105	17.15-18.55 K0 - Mini Rope Skipping Start uge 33
	18.15-19.15 DansePaletten 7-8 år H108		H500

LILLERØD GYMNASTIK - 10. august 2020 - 20. juni 2021

Holdstart i uge 36 med mindre andet er oplyst under det enkelte hold

LILLERØDHALLERNE	LILLEVANG SKOLE	LILLEVANG SKOLE	LILLEVANG SKOLE
Hal 3 Banevang 7 3450 Allerød	afd. Skovvang Drengesal Poppelvej 1A 3450 allerød	afd. Lillerød Gymnastiksal Frederiksborgvej 65 3450 Allerød	afd. Lillerød Boldhal Frederiksborgvej 65 3450 Allerød



LILLEVANG SKOLE afd. LILLERØD - boldhal

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG
<i>Boldhal</i>	<i>Boldhal</i>	<i>Boldhal</i>	<i>Boldhal</i>
16.00-17.55 K1 - Junior Rope Skipping Start uge 34	16.00-17.45 K0 - Mini Rope Skipping Start uge 33 ingen undervisning 1/9	16.00-17.25 K1 - Junior Rope Skipping Start uge 34	16.00-17.55 K1 - Junior Rope Skipping Start uge 34
H501	H500	H501	H501
18.00-20.30 K2 - Ynglinge Rope Skipping Start uge 34	17.50-19.20 Rope Skipping 9+ NB! Start 8. SEPT	17.30-20.00 K2 - Ynglinge Rope Skipping Start uge 33	18.00-20.00 K2 - Ynglinge Rope Skipping Start uge 33
H502	H504	H502	H502
	19.30-20.30 Hit Fit Dance NB! Start 8. SEPT		20.05-21.35 RopeFit 18+ Rope skipping
	H608		H612
	20.30-21.00 Hit Fit Styrke NB! Start 8. SEPT		
	H609		