

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

HOOLDSTART 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				LILLEVANG afd. SKOVVANG - drengesal	
TIRSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG	TIRSDAG	TORSDAG
Hal 3	Hal 3	Hal 3	Hal 3	Drengesal	Drengesal
	08.30-09.30 FredagsPuls 55+ Hold 1 H603	Rope Skipping <i>alle konkurrencehold</i> MaspterRep MiniTeam JuniorTeam Events Kurser			
08.45-09.55 Herremotion 55+ Jette Hansen H601	Janne Bolin		09.30-10.30 Søndags Workout Nicklas Bill H613		
10.05-11.05 Damemotion 55+ Hold 1 & 2 H602	09.45-10.45 FredagsPuls 55+ Hold 2 H603			17.00-17.55 Seje Dreng 4-6 år August Zillo Vous Mai Munch Pedersen H104	17.00-18.10 DanceMix 9-10 år Karoline Puck Have
Jette Hansen			10.45-12.00 Familiehold 3-6 år Jette Hansen H204		
11.20-12.20 Damemotion 55+ Hold 3 H602				18.05-19.20 Seje Dreng 7-9 år August Zillo Vous Anders Brandt-Christensen H109	18.15-19.30 DanceMix 11-14 år Karoline Puck Have
13.15-14.00 BabyRytmik 4-9 md. Malene Bro Jensen H802			AfterRep MiniTeam JuniorTeam Events Kurser	19.30-20.45 TABATA Betina Wagner Susanne Dyring H607	

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

HOJSTART 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	TORSDAG	FREDAG
<i>Hal 3</i>	<i>Hal 3</i>	<i>Hal 3</i>	<i>Hal 3</i>	<i>Hal 3</i>
	15.30-16.25 Forælder/Barn 2-3 år Malene Bro Jensen H202	15.30-16.40 SpringMix 8-10 år Clara Gjerløv Lea H.H./Sophus T.P. H404		15.45-17-00 SpringMix 10+ <i>Ikke opvisningshold</i> <i>Alle niveauer!</i> H408 - flere instruktører
15.45-16.45 Forælder/Barn 4-5 år Jette Hansen H203	16.30-18.10 MiniTeam 10-13 år Malene Bro Jensen Marie Pallesen Mille Foged Sophus T. Petersen H401	16.45-18.10 Spring DRENGE 10+ Mikkel Foss Hansen Sophus T. Petersen H407	16.00-17.55 MiniTeam 10-13 år Malene Bro Jensen Marie Pallesen Mille Foged Sophus T. Petersen H401	17.05-18.20 Familiehold 4-7 år <i>ulige uger</i> August, Janne, Jette
16.50-18.10 SpringMix 8-10 år Clara Gjerløv Lea Holm Hansen H403	18.15-19.55 JuniorTeam 13+ Mie Bruus Nadia Bill Lauritz Holme Mikkel Foss Hansen H402	18.15-19.55 JuniorTeam 13+ Mie Bruus Nadia Bill Lauritz Holme Mikkel Foss Hansen H402	18.00-19.55 Rutineret Rytm 18+ Jeanette Frost Ebstrup H614	H205 Events Kurser spec. træning
18.15-19.55 Spring PIGER 10+ år Clara Gjerløv Natacha Charlé Christensen H406	20.00-22.00 Spring for kvinder Natacha Charlé Christensen Mikkel Foss Hansen H606	20.00-22.00 AfterRep 25+ Jeanne Frost Ebstrup Winnie Tangaa H610	20.00-22.00 Kun for Mænd! Nicklas Bill H611	
20.00-22.00 MasterRep 30+ Dorte Hinrup klitgaard Conny Vørts H605				

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

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

LILLERØDHALLERNE Hal 3 Banevang 7 3450 Allerød	LILLEVANG SKOLE afd. Skovvang Drengesal Poppelvej 1A 3450 allerød	LILLEVANG SKOLE afd. Lillerød Gymnastiksal Frederiksborgvej 65 3450 Allerød	LILLEVANG SKOLE 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 Alberte Puck Have Karoline Puck Have H101	16.00-16.55 Børn 4-5 år Caroline Byberg Josefine Sørensen H103	16.00-16.55 Forælder/Barn 1½-2 år Alberte Puck Have Malene Bro Jensen H201	16.00-17.10 Rope Skipping 7-8 år Karoline Nørgaard Anna Fjord Andersson
17.00-17.55 Børn 4-5 år Alberte Puck Have Karoline Puck Have H102	17.00-18.10 Godteposen 6-8 år Caroline Byberg Josefine Sørensen H107	17.00-17.55 Leg og Dans piger 4-6 år Alberte Puck Have Malene Bro Jensen H105	H503 17.15-18.55 K0 - Mini Rope Skipping Natalia Rós Nielsen Karoline Nørgaard
	18.15-19.15 DansePaletten 7-8 år Caroline Byberg H108	18.00-19.15 Begynder SPRING 6-8 år August Zillo Vous Mai Munch Pedersen H106	H500
18.45-20.00 Mindful, Mobilitet & Styrke 25+ Janne Bolin H604			

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
---	---	---	--



LILLEVANG SKOLE afd. LILLERØD - boldhal

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag
<i>Boldhal</i>	<i>Boldhal</i>	<i>Boldhal</i>	<i>Boldhal</i>
16.00-17.55 K1 - Junior <i>Rope Skipping</i> Emilie Jørgensen Emma B. Faber-Rod Mathilde Helbo Larsen	16.00-17.45 K0 - Mini <i>Rope Skipping</i> Natalia Rós Nielsen Karoline Nørgaard	16.00-17.25 K1 - Junior <i>Rope Skipping</i> Emilie Jørgensen Emma B. Faber-Rod Mathilde Helbo Larsen	16.00-17.55 K1 - Junior <i>Rope Skipping</i> Emilie Jørgensen Emma B. Faber-Rod Mathilde Helbo Larsen
H501	H500	H501	H501
18.00-20.30 K2 - Ynglinge <i>Rope Skipping</i> Mia Mønster Simone Stjernekilde	17.50-19.20 Rope Skipping 9+ Natalia Rós Nielsen Josefine Sørensen	17.30-20.00 K2 - Ynglinge <i>Rope Skipping</i> Mia Mønster Simone Stjernekilde	18.00-20.00 K2 - Ynglinge <i>Rope Skipping</i> Mia Mønster Simone Stjernekilde
H502	H504	H502	H502
	19.30-20.30 Hit Fit Dance Linnea Christensen	H502	H502
	20.30-21.00 Hit Fit Styrke Janne Bolin Jette Hansen		20.05-21.35 RopeFit 18+ <i>Rope skipping</i> Emilie Jørgensen Mathilde/Karoline N.
	H609		H612