

# LILLERØD GYMNASTIK - 19. august 2019 - 21. juni 2020



<b>LILLERØDHALLERNE</b> <i>Hal 3</i> Banevang 7 3450 Allerød	<b>LILLEVANG SKOLE</b> afd. Skovvang <i>Drengesal</i> Poppelvej 1A 3450 allerød	<b>KLATRETRÆET</b> <i>Salen</i> Græsmarken 4 3450 Allerød	<b>LILLEVANG SKOLE</b> afd. Lillerød <i>Gymnastiksal</i> Frederiksborgvej 65 3450 Allerød	<b>LILLEVANG SKOLE</b> afd. Lillerød <i>Boldhal</i> Frederiksborgvej 65 3450 Allerød
---	---	--	---	--

## LILLERØDHALLERNE - HAL 3

TIRSDAG	FREDAG	SØNDAG
<i>Hal 3</i>	<i>Hal 3</i>	<i>Hal 3</i>
08.45-09.55 <b>Herremotion</b> <i>Senior 55+</i>	08.45-10.00 <b>FredagsPuls</b> <i>Senior 55+</i>	09.00-10.00 <b>Søndags Workout</b> <i>Voksen 16+</i>
H601	H603	H615
10.05-11.20 <b>Damemotion</b> <i>Senior 55+</i>	10.10-11.25 <b>Bevæg dig for Livet</b> <i>Senior 55+</i>	10.00-11.00 <b>Forældre/Barn</b> <b>3-4 år</b>
H602	H604	H207
11.45-12.30 <b>BabyRytmik 4-9 mdr.</b>		11.00-12.00 <b>Forældre/Barn</b> <b>4-5 år</b>
H804		H208
12.45-14.00 <b>Efterfødsel</b>		
H805		

# LILLERØD GYMNASTIK - 19. august 2019 - 21. juni 2020



<b>LILLERØDHALLERNE</b> Hal 3 Banevang 7 3450 Allerød	<b>LILLEVANG SKOLE</b> afd. Skovvang Drengesal Poppelvej 1A 3450 allerød	<b>KLATRETRÆET</b> Salen Græsmarken 4 3450 Allerød	<b>LILLEVANG SKOLE</b> afd. Lillerød Gymnastiksal Frederiksborgvej 65 3450 Allerød	<b>LILLEVANG SKOLE</b> afd. Lillerød Boldhal Frederiksborgvej 65 3450 Allerød
--	--	---	--	---

## LILLERØDHALLERNE - HAL 3

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	SØNDAG
Hal 3	Hal 3	Hal 3	Hal 3	Hal 3	Hal 3
15.30-16.45 <b>SpringMix</b> 10-14 år H408	15.30-17.00 <b>SpringMix</b> 8-10 år H404	15.30-17.00 <b>SpringMix</b> 8-10 år H405	16.00-18.00 <b>MiniTeam</b> 10-13 år Spring/Rytme udtaget hold med fortræning i august H401	15.45-16.45 <b>Familiehold 4-6 år</b> H210	
16.45-18.00 <b>Begynder Spring</b> 7-8 år H111	17.00-18.30 <b>Spring PIGER</b> 10-14 år H406	17.00-18.30 <b>Spring DRENGE</b> 10-14 år H407	18.00-20.00 <b>Aspirant 17+</b> <b>SPRING</b> H613	16.45-18.00 <b>SpringGym og Leg</b> 6-7 år H107	17.00-19.00 <b>Aspirant 17+</b> <b>RYTME</b> H616
18.00-20.00 <b>JuniorTeam</b> 13-16 år Spring/Rytme udtaget hold med fortræning i august H402	18.30-20.00 <b>MiniTeam</b> 10-13 år udtaget hold med fortræning i august H401	18.30-20.00 <b>JuniorTeam</b> 13-16 år udtaget hold med fortræning i august H402			
20.00-22.00 <b>MasterRep</b> Rytme udtaget hold med fortræning i august H606	20.00-22.00 <b>Spring for Kvinder</b> alle niveauer! H609	20.00-22.00 <b>AfterRep</b> Rytme udtaget hold med fortræning i august H610	20.00-22.00 <b>Kun for Mænd!</b> alle niveauer! H614		

# LILLERØD GYMNASTIK - 19. august 2019 - 21. juni 2020



<b>LILLERØDHALLERNE</b> Hal 3 Banevang 7 3450 Allerød	<b>LILLEVANG SKOLE</b> afd. Skovvang Drengesal Poppelvej 1A 3450 allerød	<b>KLATRETRÆET</b> Salen Græsmarken 4 3450 Allerød	<b>LILLEVANG SKOLE</b> afd. Lillerød Gymnastiksal Frederiksborgvej 65 3450 Allerød	<b>LILLEVANG SKOLE</b> afd. Lillerød Boldhal Frederiksborgvej 65 3450 Allerød
--	--	---	--	---

## KLATRETRÆET OG LILLEVANG SKOLE afd. SKOVVANG

MANDAG	TIRSDAG	TORSDAG
<i>Salen</i>	<i>Drengesal</i>	<i>Drengesal</i>
		16.30-17.25 <b>Dansepaletten 6-8 år</b>
17.15-18.30 <b>Hatha Yoga</b>	17.00-18.00 <b>Børn 5-6 år</b>	17.30-18.25 <b>DanceMix 9-10 år</b>
H623	H109	H301
18.45-20.00 <b>Mindful, Mobilitet &amp; Styrke</b>	18.10-19.25 <b>Drenge 7-9 år</b>	18.30-19.30 <b>DanceMix 11-13 år</b>
H619	H403	H302
	19.30-20.45 <b>TABATA</b>	
	<i>Japansk træningsform</i>	
	H620	

# LILLERØD GYMNASTIK - 19. august 2019 - 21. juni 2020



<b>LILLERØDHALLERNE</b> Hal 3 Banevang 7 3450 Allerød	<b>LILLEVANG SKOLE</b> afd. Skovvang Drengesal Poppelvej 1A 3450 allerød	<b>KLATRETRÆET</b> Salen Græsmarken 4 3450 Allerød	<b>LILLEVANG SKOLE</b> afd. Lillerød Gymnastiksal Frederiksborgvej 65 3450 Allerød	<b>LILLEVANG SKOLE</b> afd. Lillerød Boldhal Frederiksborgvej 65 3450 Allerød
--	--	---	--	---

## LILLERØD - GYMNASTIKSAL

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG
<i>Gymnastiksal</i>	<i>Gymnastiksal</i>	<i>Gymnastiksal</i>	<i>Gymnastiksal</i>
16.00-16.55 <b>Børn 3-4 år</b>  H101	16.00-16.55 <b>Børn 4-5 år</b>  H102	16.00-16.55 <b>Forældre/Barn</b> <b>1½-2 år</b>  H206	
17.00-17.55 <b>Forældre/Barn</b> 2-3 år  H209	17.00-17.55 <b>Børn 5-6 år</b>  H103	17.00-17.55 <b>Leg og Dans</b> <i>piger 4-6 år</i>  H104	16.15-18.00 <b>K0 - Mini</b> <i>Rope Skipping</i> <i>Konkurrence</i>  H500
18.00-19.30 <b>Rope Skipping 9+</b> <i>Opvisning samt</i> <i>2-pers.konkurrence</i>  H504	18.00-19.15 <b>Gymnastikpaletten</b> <b>6-8 år</b>  H105	18.00-19.15 <b>Gymnastikpaletten</b> <b>6-8 år</b>  H106	18.00-20.00 <b>K2 - Ynglinge</b> <i>Rope Skipping</i> <i>konkurrence</i>  H502

# LILLERØD GYMNASTIK - 19. august 2019 - 21. juni 2020



<b>LILLERØDHALLERNE</b> Hal 3 Banevang 7 3450 Allerød	<b>LILLEVANG SKOLE</b> afd. Skovvang Drengesal Poppelvej 1A 3450 allerød	<b>KLATRETRÆET</b> Salen Græsmarken 4 3450 Allerød	<b>LILLEVANG SKOLE</b> afd. Lillerød Gymnastiksal Frederiksborgvej 65 3450 Allerød	<b>LILLEVANG SKOLE</b> afd. Lillerød Boldhal Frederiksborgvej 65 3450 Allerød
--	--	---	--	---

## LILLERØD - BOLDHAL

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
<i>Boldhal</i>	<i>Boldhal</i>	<i>Boldhal</i>	<i>Boldhal</i>
	16.00-17.10 <b>Rope Skipping 7-8 år</b>		16.00-18.00 <b>K1 - Junior</b> <i>Rope Skipping</i> <i>Konkurrence</i>
16.15-18.00 <b>K0 - Mini</b> <i>Rope Skipping</i> <i>Konkurrence</i>	H503		
	17.30-20.00 <b>K1 - Junior</b> <i>Rope Skipping</i> <i>Konkurrence</i>	17.15-19.45 <b>K2 - Ynglinge</b> <i>Rope Skipping</i> <i>Konkurrence</i>	H501
H500		H502	18.00-20.00 <b>K2 - Ynglinge</b> <i>Rope Skipping</i> <i>Konkurrence</i>
18.00-20.30 <b>K2 - Ynglinge</b> <i>Rope Skipping</i> <i>Konkurrence</i>	H501	19.50-20.50 <b>Hit Fit Dance</b> <i>Voksen 16+</i> <i>alle niveauer!</i>	H502
	20.00-21.30 <b>RopeFit</b> <i>Rope Skipping</i> <i>Voksen 16+</i>	H622	20.00-21.30 <b>Sved på Panden</b> <i>Voksen 16+</i>
H502			
	<i>alle niveauer!</i>		<i>alle niveauer!</i>
	H607		H611