

# LILLERØD GYMNASTIK - 16. august 2021 - 26. juni 2022

HOLDSTART I UGE 35 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
08.45-10.00 <b>H37</b> Herremotion 55+  Start 31/8-2021 Slut 29/3-2022	08.45-10.00 <b>H40</b> Hold dig i form 55+  Start 3/9-2021 Slut 1/4-2022	Rope Skipping <i>elitetræning</i>	09.30-10.30 <b>H34</b> Søndags Workout  Start 5/9-2021 Slut 3/4-2022
10.10-11.25 <b>H38</b> Damemotion 55+  Start 31/8-2021 Slut 29/3-2022		Springtræning <i>udtaget hold</i>	10.45-11.55 <b>H3</b> Seje Dreng 5-7 år  Start 5/9-2021 Slut 3/4-2022
11.45-12.30 BabyRytmik fra 4 mdr. <b>NYT HOLD</b> <b>H45</b> 26/10-7/12-2021		Landsdelshold <i>udtaget hold</i>	12.00-13.10 <b>H15</b> SpringMix 8-10  Start 5/9-2021 Slut 3/4-2022
12.45-14.00 Efterfødselsholdet <b>NYT HOLD</b> <b>H47</b> 26/10-7/12-2021		Kurser Medlems events	13.15-14.45 <b>H19</b> SpringMix 11+  Start 5/9-2021 Slut 3/4-2022

# LILLERØD GYMNASTIK - 16. august 2021 - 26. juni 2022

HOLDSTART I UGE 35 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

## LILLERØDHALLERNE - HAL 3

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Hal 3	Hal 3	Hal 3	Hal 3	Hal 3
15.35-16.30 <b>Familiehold 1½-2 år</b> <b>H9 1)</b> 30/8-13/12-2021 <b>H10 2)</b> 3/1-28/3-2022	16.00-18.00 <b>H20 JuniorTeam 12+</b> <i>Udtaget hold</i>	15.30-16.25 <b>Familiehold 3-5 år</b> <b>H12 1)</b> 1/9-15/12-2021 <b>H13 2)</b> 5/1-30/3-2022	16.00-18.00 <b>H20 JuniorTeam 12+</b> <i>Udtaget hold</i>	16.00-17.15 <b>H11 FamilieFredag fra 2 år</b> <i>ulige uger</i> <b>Start 3/9-2021</b> <b>Slut 1/4-2022</b>
16.30-18.15 <b>H14 MiniTeam 8 +</b> <i>Udtaget hold</i>  <b>Start 30/8-2021</b> <b>Slut 28/3-2022</b>	<b>Start 31/8-2021</b> <b>OBS! Slut 21/6-2022</b>	16.30-18.15 <b>H14 MiniTeam 8 +</b> <i>Udtaget hold</i>  <b>Start 1/9-2021</b> <b>OBS! Slut 22/6-2022</b>	<b>Start 2/9-2021</b> <b>Slut 31/3-2022</b>	16.00-17.15 <b>FamilieTons 6-10 år</b> <i>uge 46, 48, 50</i> <b>Læs mere og tilmeld jer</b> <b>via EVENTS</b>
18.20-19.50 <b>H18 Spring/Rytme</b> <b>PIGER 10+</b>  <b>Start 30/8-2021</b> <b>Slut 28/3-2022</b>	18.00-20.00 <b>H21 YnglingeMix 15+</b> <i>Udtaget hold</i>  <b>Start 31/8-2021</b> <b>OBS! Slut 21/6-2022</b>	18.20-19.50 <b>H17 Spring og Parkour</b> <b>DRENGE 10+</b>  <b>Start 1/9-2021</b> <b>Slut 30/3-2022</b>	18.00-20.00 <b>H21 YnglingeMix 15+</b> <i>Udtaget hold</i>  <b>Start 2/9-2021</b> <b>Slut 31/3-2022</b>	17.20-18.50 <b>H28 Rytme/Dans unge</b>  <b>Start 3/9-2021</b> <b>Slut 1/4-2022</b>
(19.45) 20.00-22.00 <b>H31 MasterRep</b>  <i>Landsdelshold i samarb. med DGI Nordsjælland</i>  <b>Start 30/8-2021</b> <b>Slut 3/4-2022</b>	20.00-22.00 <b>H36 Spring for voksne 18+</b> <i>Alle niveauer</i>  <b>Start 31/8-2021</b> <b>Slut 29/3-2022</b>	(19.30) 20.00-22.00 <b>H30 AfterRep</b>  <i>Landsdelshold i samarb. med DGI Nordsjælland</i>  <b>Start 1/9-2021</b> <b>Slut 3/4-2022</b>	20.00-22.00 <b>H35 Kun for Mænd!</b>  <b>Start 2/9-2021</b> <b>Slut 31/3-2022</b>	

# LILLERØD GYMNASTIK - 16. august 2021 - 26. juni 2022

HOLDSTART I UGE 35 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 afd. LILLERØD - gymnastiksal

## SKOVVANG

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	TORSDAG
<i>Gymnastiksal</i>	<i>Gymnastiksal</i>	<i>Gymnastiksal</i>	<i>Gymnastiksal</i>	<i>Drengesal</i>
16.00-16.55 <b>H1</b> Børn 4-5 år Start 30/8-2021 Slut 28/3-2022	16.00-16.55 <b>H2</b> Børn 4-5 år Start 31/8-2021 Slut 29/3-2022	16.00-17.10 <b>H6</b> Dansepaletten 7-8 år  Start 8/9-2021 Slut 30/3-2022	16.00-17.45 <b>H24</b> K0 - Mini Rope Skipping  Start 19/8-2021 Slut 31/3-2022	16.00-16.45 <b>H48</b> Spilopperne 3-4 år Start 9/9-2021 Slut 16/12-2021
17.00-18.10 <b>H4</b> Godteposen 6-8 år  Start 30/8-2021 Slut 28/3-2022	17.00-18.10 <b>H5</b> Godteposen 6-8 år  Start 31/8-2021 Slut 29/3-2022	17.15-18.25 <b>H7</b> Dans og Rytme 9-10 år  Start 8/9-2021 Slut 30/3-2022	17.50-19.00 <b>H22</b> Rope Skipping 6-8 år  Start 9/9-2021 Slut 31/3-2022	16.50-18.00 <b>H49</b> Springpiger 6-7 år  Start 9/9-2021 Slut 31/3-2022
	18.15-19.30 TABATA  <b>H32</b> 1) 31/8-14/12-2021 <b>H33</b> 2) 4/1-29/3-2022	18.30-19.45 <b>H8</b> Dans og Rytme 11-14 år  Start 8/9-2021 Slut 30/3-2022		19.00-20.00 <b>H52</b> Torsdags Workout Start 9/9-2021 Slut 16/12-2021
<b>NYT HOLD</b>				
19.30-20.30 <b>H51</b> Hatha Yoga for Voksne  Start 25/10-2021 Slut 13/12-2021				

# LILLERØD GYMNASTIK - 16. august 2021 - 26. juni 2022

HOLDSTART I UGE 35 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 afd. LILLERØD - boldhal

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
Boldhal	Boldhal	Boldhal	Boldhal
16.00-18.00 <b>H25 K1 - Junior</b> <i>Rope Skipping</i>  Start 16/8-2021 Slut 13/6-2022	16.00-17.45 <b>H24 K0 - Mini</b> <i>Rope Skipping</i>  Start 17/8-2021 Slut 31/3-2022	16.00-17.30 <b>H25 K1 - Junior</b> <i>Rope Skipping</i>  Start 19/8-2021 Slut 16/6-2022	16.00-18.00 <b>H25 K1 - Junior</b> <i>Rope Skipping</i>  Start 20/8-2021 Slut 17/6-2022
18.00-20.30 <b>H26 K2 - Ynglinge</b> <i>Rope Skipping</i>  Start 16/8-2021 Slut 13/6-2022	17.50-19.20 <b>H23 Rope Skipping 9+</b>  Start 31/8-2021 Slut 29/3-2022	17.30-20.00 <b>H26 K2 - Ynglinge</b> <i>Rope Skipping</i>  Start 19/8-2021 Slut 16/6-2022	18.00-20.00 <b>H26 K2 - Ynglinge</b> <i>Rope Skipping</i>  Start 20/8-2021 Slut 17/6-2022
	19.45-21.00 <b>H29 DanceFit</b> voksne /16+  Start 31/8-2021 Slut 29/3-2022		20.00-21.30 <b>H27 RopeFit 16+</b>  Start 2/9-2021 Slut 31/3-2022