

Lillerødhallerne Hal 3 - Banevang 7, 3450 Allerød

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	SØNDAG
16.00-17.15 MikroTeam 7-8 år <i>Spring og rytme</i> START 2/9 2024 SLUT 29/3 2025 H14 Fortr.: 19., 22., 26. & 29/8	15.45-16.40 Bedsteholdet 3-6 år <i>Bedsteforældre & børnebørn</i> START 10/9 2024 SLUT 17/12 2024 H2	15.45-17.00 GymMix 6-8 år START 4/9 2024 SLUT 29/3 2025 H9	16.15-18.15 JuniorTeam 12-15 år <i>Spring og rytme</i> START 5/9 2024 SLUT 19/6 2025 Fortr.: 19., 22., 26. & 29/8 H16	16.15-17.30 Fed FamilieFredag 2-5 år Fredag i LIGE UGER START 6/9 2024 SLUT 21/3 2025 H1	10.00-11.00 Lillerød Workouts <i>"Søndags Workout"</i> START 1/9 2024 SLUT 30/3 2025 H30
17.15-18.45 MiniTeam 9-12 år <i>Spring og rytme</i> START 2/9 2024 SLUT 16/6 2025 H15 Fortr.: 19., 22., 26. & 29/8	16.45-18.00 Drengeton og Parkour 7-9 år START 3/9 2024 SLUT 29/3 2025 H10	17.00-18.30 MiniTeam 9-12 år <i>Spring og rytme</i> START 4/9 2024 SLUT 18/6 2025 H15 Fortr.: 19., 22., 26. & 29/8	18.15-20.00 Træningsholdet 14+ <i>Spring</i> START 5/9 2024 SLUT 29/3 2025 Godt supplement til både <i>JuniorTeam og LDH Ynglinge</i> H13	16.30-17.45 FamilieTons 5-10 år 11/10, 8/11, 20/12 31/1, 28/2, 14/3 H3	13.00-15.00 LDH Ynglinge Rytme <i>samarb. med DGI Nordsj.</i> Fortr.: 1., 8. & 15/9 START 1/9 2024 SLUT 29/6 2025 H17
18.45-19.45 Dans og Rytme 12-15 år START 2/9 2024 SLUT 29/3 2025 H25	18.00-20.00 JuniorTeam 12-15 år <i>Spring og rytme</i> START 3/9 2024 SLUT 17/6 2025 H16 Fortr.: 19., 22., 26. & 29/8	18.30-19.45 SpringMix 9-13 år START 4/9 2024 SLUT 29/3 2025 H12	20.00-22.00 Kun for Mænd! START 5/9 2024 SLUT 29/3 2025 H32	14.30-16.30 LDH Ynglinge Spring <i>samarb. med DGI Nordsj.</i> Fortr.: 1., 8. & 15/9 START 1/9 2024 SLUT 29/6 2025 H18	
19.30-21.45 Lillerød Retro 30+ START 2/9 2024 SLUT 31/3 2025 H26 Fortræning 2/9 & 9/9	20.00-21.30 Kun for Kvinder! START 3/9 2024 SLUT 29/3 2025 H27	19.30-22.00 LDH MasterRep 25+ <i>samarb. med DGI Nordsj.</i> START 4/9 2024 SLUT 9/4 2025 H29 Fortr. MAN 19/8 & 26/8			

Lillevang Skole afd. Lillerød, Boldhal - Frederiksborgvej 65, 3450 Allerød			
MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
16.30-18.00 Rope Skipping K1 Junior START 19/8 2024 SLUT 16/6 2025 H22	16.30-18.00 Rope Skipping K0 Mini START 20/8 2024 SLUT 29/3 2025 H21		16.00-18.00 Rope Skipping K1 Junior START 22/8 2024 SLUT 19/6 2025 H22
18.00-20.30 Rope Skipping K2 Ynglinge START 19/8 2024 SLUT 16/6 2025 H23	18.00-20.00 Rope Skipping K1 Junior START 20/8 2024 SLUT 17/6 2024 H22	17.30-20.00 Rope Skipping K2 Ynglinge START 21/8 2024 SLUT 18/6 2025 H23	18.00-20.00 Rope Skipping K2 Ynglinge START 22/8 2024 SLUT 19/6 2025 H23
	20.00-21.30 RopeFit 18+ START 3/9 2024 SLUT 29/3 2025 H28		

Lillerød Gymnastiksal - Frederiksborgvej 65, 3450 Allerød			Skovvang Drengesal - Poppelvej 1A, 3450 Allerød		
MANDAG	ONSDAG	TORSDAG	MANDAG	TIRSDAG	TORSDAG
	16.00-16.55 Krudtugler 3-4 år START 4/9 2024 SLUT 29/3 2025 H5	16.00-18.00 Rope Skipping K0 Mini START 22/8 2024 SLUT 29/3 2025	16.00-16.55 Krudtugler 3-4 år START 2/9 2024 SLUT 29/3 2025 H4	16.00-16.55 Spilopper 4-5 år START 3/9 2024 SLUT 29/3 2025 H6	16.00-17.15 Seje Piger 7-9 år START 5/9 2024 SLUT 29/3 2025 H11
17.00-18.00 Rope Skipping 8-11 år START 2/9 2024 SLUT 29/3 2025 H19	17.00-17.55 Spilopper 4-5 år START 4/9 2024 SLUT 29/3 2025 H7		17.00-18.00 Dans og Rytm 8-11 år START 2/9 2024 SLUT 29/3 2025 H24	17.00-18.15 SpringMix 5-7 år START 3/9 2024 SLUT 29/3 2025 H8	17.15-18.30 MikroTeam 7-8 år <i>Spring og rytme</i> START 5/9 2024 SLUT 29/3 2025 H14 Fortr.: 19., 22., 26. & 29/8
18.00-19.30 Rope Skipping 12+ START 2/9 2024 SLUT 29/3 2025 H20	20.00-21.15 Lillerød Workouts <i>"Calisthenics & Mobilitet"</i> START 4/9 2024 SLUT 29/3 2025 H30	18.00-20.00 Rope Skipping K30+ konkurrence START 5/9 2024 SLUT 29/3 2025 H31			20.00-21.00 Lillerød Workouts <i>"Torsdags Workout"</i> START 5/9 2024 SLUT 29/3 2025 H30