

LILLERØD GYMNASTIK - Sæson 2025-2026

LILLERØDHALLERNE Hal 3 - Banevang 7 - 3450 Allerød

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	SØNDAG
H50 15.30-16.30 Solsikkeholdet <i>specialhold for børn/unge fra 6 år</i> 15/9 2025 - 28/3 2026	H11 15.45-17.00 SpringMix 6-8 år <i>fra bh.klasse</i> 2/9 2025 - 28/3 2026	H13 15.45-17.00 Spring og Sjip 7-9 år <i>fra 1. klasse</i> 3/9 2025 - 28/3 2026	H20 16.00-18.00 JuniorTeam 11-13 år Spring/Rytme udtaget hold 4/9 2025 - 18/6 2026	H03 16.15-17.30 Fed Familiefredag 5-10 år 19/9 - 10/10 - 7/11 - 19/12 23/1 - 20/2 - 13/3 H17 17.30-19.00 Åben Spring 15+ udvalgte fredage: 19/9 - 24/10 - 14/11 - 5/12 9/1 - 20/2 - 13/3 17.30-19.00 Fællesholdet for frivillige og ansatte datoer oplyses senere	H33 kl. 10.00-11.00 Lillerød Workouts <i>"Søndags workout"</i> 7/9 2025 - 28/3 2026
H12 16.45-18.00 Springpiger 7-9 år <i>fra 1. klasse</i> 1/9 2025 - 28/3 2026	H14 17.00-18.15 Drengespring & Parkour 8-11 år <i>fra 2. klasse</i> 2/9 2025 - 28/3 2026	H19 17.00-18.30 MiniTeam 8-10 år Spring/Rytme udtaget hold 3/9 2025 - 17/6 2026	H21 18.00-20.00 YnglingeMix 14-16 år Spring/Rytme Niveau: øvede vi optager løbende nye kontakt os ved interesse 4/9 2025 - 18/6 2026	H01A 11.15-12.10 Familiehold 2-3 år gymnastik og leg for B&F 7/9 - 14/12 2025 (H01B - 11/1-22/3 2026)	
H19 18.00-19.30 MiniTeam 8-10 år Spring/Rytme udtaget hold 1/9 2025 - 17/6 2026	H20 18.15-20.00 JuniorTeam 11-13 år Spring/Rytme udtaget hold 2/9 2025 - 18/6 2026	H16 18.30-19.45 SpringMix 10-14 år <i>træningshold uden opvisning</i> 3/9 2025 - 28/3 2026	H35 20.00-22.00 Kun for Mænd! tilmelding til H35 giver også adgang til H33 4/9 2025 - 28/3 2026	H05 12.15-13.10 Børn 4-6 år gymnastik og leg for børn 7/9 2025 - 28/3 2026	
H30 19.30-21.45 Lillerød Retro 30+ OBS! 3 prøvetræninger 1/9 - 8/9 - 14/9 1/9 2025 - 12/4 2026	H31 20.00-21.30 Kun for Kvinder! tilmelding til H31 giver også adgang til H33 2/9 2025 - 28/3 2026	H34 19.30-22.00 MasterRep 25+ DGI Nordsjælland udtaget hold 3/9 2025 - 8/4 2026	Kun for Mænd! deltager i Festival del Sol i Riccione den 5/7 - 10/7 2026	H21 kl. 14.00-16.00 YnglingeMix 14-16 år Spring/Rytme Niveau: øvede vi optager løbende nye kontakt os ved interesse 7/9 2025 - 21/6 2026	
		MasterRep deltager i Festival del Sol i Riccione den 5/7 - 10/7 2026	Kun for Mænd! deltager i Festival del Sol i Riccione den 5/7 - 10/7 2026	H22 kl. 16.00-18.00 Aspirant 17+ DGI Nordsjælland Prøvetræning 7/9 & 14/9 tilmelding via EVENT 7/9 2025 - 21/6 2026 + Riccione 5/7 - 10/7 2026	

LILLEVANG SKOLE afd. Lillerød, boldhal og gymnastiksal - Frederiksborgvej 65 - 3450 Allerød

MANDAG		TIRSDAG	ONSDAG		TORSDAG	
GYMNASTIKSAL	BOLDHAL	BOLDHAL	GYMNASTIKSAL	BOLDHAL	GYMNASTIKSAL	BOLDHAL
			H28 16.00-17.00 Dans og Rytme 8-10 år 3/9 2025 - 28/3 2026		H24 16.00-18.00 Rope Skipping K0 konkurrence - Mini	H25 16.00-18.00 Rope Skipping K1 konkurrence - Junior
H09 16.30-17.30 Rope Skipping 6-8 år fra bh.klasse 1/9 2025 - 28/3 2026	H25 16.30-18.00 Rope Skipping K1 konkurrence - Junior	H24 16.30-18.00 Rope Skipping K0 konkurrence - Mini	H29 17.05-18.15 Dans og Rytme 11+			
H23 17.30-19.00 Rope Skipping 9+ opvisningshold 1/9 2025 - 28/3 2026	25/8 2025 - 18/6 2026	26/8 2025 - 28/3 2026	3/9 2025 - 28/3 2026	H26 17.30-20.00 Rope Skipping K2 konkurrence - Ynglinge	28/8 2025 - 28/3 2026	28/8 2025 - 18/6 2026
H27 19.00-21.00 Rope Skipping K30+ konkurrence - voksen	H26 18.00-20.30 Rope Skipping K2 konkurrence - Ynglinge	H25 18.00-20.00 Rope Skipping K1 konkurrence - Junior			H27 18.00-20.00 Rope Skipping K30+ konkurrence - voksen	H26 18.00-20.00 Rope Skipping K2 konkurrence - Ynglinge
25/8 2025 - 18/6 2026	25/8 2025 - 18/6 2026	26/8 2025 - 18/6 2026		27/8 2025 - 18/6 2026	28/8 2025 - 18/6 2026	28/8 2025 - 18/6 2026
25/8 2025 - 18/6 2026		H32 20.00-21.30 RopeFit 18+ sjipl for voksne tilmelding til H32 giver også adgang til H33 2/9 2025 - 28/3 2026				

LILLEVANG afd. Skovvang, drengesal, Poppelvej 1A

MANDAG	TIRSDAG	TORSDAG
H04 16.00-16.55 Børn 3-4 år gymnastik og leg for børn 1/9 2025 - 28/3 2026	H02 16.00-16.55 Familiehold 3-5 år gymnastik og leg for B&F 2/9-2025 - 28/3-2026	H08 16.00-17.00 Seje Dreng 5-7 år 4/9 2025 - 28/3 2026
H06 17.00-18.00 Børn 5-6 år gymnastik og leg for børn 1/9 2025 - 28/3 2026	H07 17.00-18.00 Børn 5-6 år gymnastik og leg for børn 2/9 2025 - 28/3 2026	H15 17.00-18.15 SpringMix 8-10 år 4/9 2025 - 28/3 2026
	H10 18.00-19.00 MGP-Dans 6-8 år 2/9 2025 - 28/3 2026	
	H18 19.00-20.00 Styrketræning 14+ 2/9 2025 - 28/3 2026	
	H33 20.00-21.15 Lillerød Workouts "Calisthenics & mobility" 2/9 2025 - 28/3 2026	H33 19.30-20.30 Lillerød Workouts "Torsdags workout" 4/9 2025 - 28/3 2026