

LILLERØD GYMNASTIK - Sommer 2026

MEDLEMSPERIODE 1/4-31/7 2026

LILLERØDHALLERNE Hal 3 - Banevang 7 - 3450 Allerød

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	SØNDAG
				S50 15.30-16.30 Solsikkeholdet <i>specialhold for børn/unge</i> fra 6 år 17/4-19/6	S33 kl. 10.00-11.00 Lillerød Workouts <i>"Søndags workout"</i> 12/4-21/6
S08 15.45-16.45 Seje Børn 5-7 år <i>alderskrav - se betingelser!</i> 13/4-15/6	S11 15.45-17.00 SpringMix 6-8 år <i>fra bh.klasse</i> 14/4-16/6	S13 15.45-17.00 Spring og Sjip 7-9 år <i>fra 1. klasse</i> 15/4-17/6	H20 16.00-18.00 JuniorTeam 11-13 år Spring/Rytme <i>lukket hold</i> 4/9 2025 - 18/6 2026	fra kl. 17.30 Fællesholdet <i>for frivillige og ansatte</i> <i>datoer oplyses senere</i>	S01 11.15-12.10 Familiehold 3-5 år <i>Datoer: 3/5, 10/5, 31/5</i> 7/6, 14/6, 21/6
S12 16.45-18.00 Springpiger 7-9 år <i>fra 1. klasse</i> 13/4-15/6	S14 17.00-18.15 SpringMix 8-10 år <i>fra 2. klasse</i> 14/4-16/6	H19 17.00-18.30 MiniTeam 8-10 år Spring/Rytme <i>lukket hold</i> 3/9 2025 - 17/6 2026	H21 18.00-20.00 YnglingeMix 14-16 år Spring/Rytme <i>Niveau: øvede</i> vi optager løbende nye <i>kontakt os ved interesse</i> 4/9 2025 - 18/6 2026		S05 12.15-13.25 Sommerspring 5-7 år <i>Datoer: 3/5, 10/5, 31/5</i> 7/6, 14/6, 21/6
H19 18.00-19.30 MiniTeam 8-10 år Spring/Rytme <i>lukket hold</i> 1/9 2025 - 17/6 2026	H20 18.15-20.00 JuniorTeam 11-13 år Spring/Rytme <i>lukket hold</i> 2/9 2025 - 16/6 2026	S16 18.30-19.45 SpringMix 10-14 år <i>fra 4. klasse</i> 15/4-17/6			H21 kl. 14.00-16.00 YnglingeMix 14-16 år Spring/Rytme <i>Niveau: øvede</i> vi optager løbende nye <i>kontakt os ved interesse</i> 7/9 2025 - 21/6 2026
S30 19.30-21.00 SommerRytme <i>voksne</i> <i>Datoer: 13/4, 20/4, 27/4</i> 11/5, 1/6, 8/6, 15/6	S31 20.00-21.30/22 Kun for Kvinder <i>tilmelding til KFK giver</i> <i>også adgang til S33</i> 14/4-16/6	S34 19.45-21.45 MasterRep 25+ DGI Nordsjælland <i>udtaget hold</i> 29/4-1/7	S35 20.00-22.00 Kun for Mænd! <i>tilmelding til KFM giver</i> <i>også adgang til S33</i> 16/4-25/6		H22 kl. 16.00-18.00 Aspirant 17+ DGI Nordsjælland 7/9 2025 - 21/6 2026
		<i>MasterRep deltager i</i> <i>Festival del Sol i Riccione</i> <i>den 5/7 - 10/7 2026</i>	<i>Kun for Mænd! deltager i</i> <i>Festival del Sol i Riccione</i> <i>den 5/7 - 10/7 2026</i>		

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

MANDAG		TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	
GYMNASTIKSAL	BOLDHAL	BOLDHAL	BOLDHAL	GYMNASTIKSAL	BOLDHAL
				S24 16.00-18.00 Rope Skipping K0 <i>konkurrence - Mini</i>	H25 16.00-18.00 Rope Skipping K1 <i>konkurrence - Junior</i>
S09 16.00-17.00 Rope Skipping 6-8 år <i>fra bh.klasse</i> 13/4-15/6	H25 16.30-18.00 Rope Skipping K1 <i>konkurrence - Junior</i>	S24 16.30-18.00 Rope Skipping K0 <i>konkurrence - Mini</i>			
S23 17.00-18.00 Rope Skipping 9+ <i>fra 3. klasse</i> 13/4-15/6	25/8 2025 - 15/6 2026	14/4-16/6	H26 17.30-20.00 Rope Skipping K2 <i>konkurrence - Ynglinge</i>	16/4-18/6	28/8 2025 - 18/6 2026
S32 18.00-19.00 RopeFit 18+ <i>sjip for voksne</i> 13/4-15/6	H26 18.00-20.30 Rope Skipping K2 <i>konkurrence - Ynglinge</i>	H25 18.00-20.00 Rope Skipping K1 <i>konkurrence - Junior</i>		H27 18.00-20.00 Rope Skipping K30+ <i>konkurrence - voksne</i>	H26 18.00-20.00 Rope Skipping K2 <i>konkurrence - Ynglinge</i>
H27 19.00-21.00 Rope Skipping K30+ <i>konkurrence - voksne</i>	25/8 2025 - 15/6 2026	26/8 2025 - 16/6 2026	27/8 2025 - 17/6 2026	28/8 2025 - 18/6 2026	28/8 2025 - 18/6 2026
25/8 2025 - 15/6 2026					

Skovvang, drengesal, Poppelvej 1A

TIRSDAG	TORSDAG
S07 16.00-16.55 Børn 4-6 år <i>gymnastik og leg for børn</i> 14/4-16/6	S29 16.15-17.30 Dans og Rytme 9-12 år 16/4-18/6
S10 17.00-18.00 MGP-Dans 6-8 år <i>fra bh.klasse</i> 14/4-16/6	S33 19.30-20.30 Lillerød Workouts <i>"Torsdags workout"</i> 16/4-18/6
S33 20.00-21.15 Lillerød Workouts <i>"Calisthenics & mobility"</i> 14/4-16/6	