

LILLERØD GYMNASTIK - Sommer 2025

LILLERØDHALLERNE Hal 3 - Banevang 7 - 3450 Allerød

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	SØNDAG
	15.45-17.00 SpringMix 5-7 år Linnea, Jette	15.45-17.00 GymMix 7-9 år	OBS! 16.00-18.00		10.00-11.00 Lillerød Workouts
16.00-17.15 Mikrospring/rytme 8-10 år	START 8/4	START 9/4	JuniorTeam 12-15 år	16.15-17.30 FamilieTons 5-10 år Linnea, Jette	PULJE Anne, Mia, Nadia Marcus, Nicklas
START 7/4	17.00-18.15 DrengeTons og Parkour 8-10 år Simon, Kasper	17.00-18.30 MiniTeam 9-12 år Alberte	Nadia, Simon Alba, Signe	<i>udvalgte fredage:</i> 11/4, 2/5, 23/5, 20/6	START 13/4
17.15-18.45 MiniTeam 9-12 år Alberte Simon/Sophus <i>spring/rytme</i> "fortsætterhold"	START 8/4	Simon/Sophus <i>spring/rytme</i> "fortsætterhold"	<i>spring/rytme</i> "fortsætterhold"	17.30-19.00 Åben Spring 15+ <i>Fredag i ULIGE UGER</i>	11.30-12.30 Dans og Rytme 13-16 år Nadia
18.45-20.00 SpringMix 10-14 år <i>spring</i>	OBS! 18.15-20.00	18.30-20.00 TræningsHoldet 15+ <i>spring</i> Marie, Simon	18.00-20.00 Rope Skipping K2 <i>Ynglinge</i>	Nadia Nicklas, Sophus START 11/4	START 13/4
START 7/4	JuniorTeam 12-15 år Nadia, Simon Alba, Signe <i>spring/rytme</i> "fortsætterhold"	START 9/4	Mia, Mathilde		13.00-15.00 LDH Ynglinge RYTME L2025 Eva, Nadia "fortsætterhold"
20.00-22.00 MasterRep L2025 Kristina Caroline/Lene "fortsætterhold"	20.00-21.30 Kun for Kvinder!	20.00-21.15 Lillerød Workouts	20.00-22.00 Kun for Mænd! L2025 Nicklas ass. Philip M.		15.00-17.00 LDH Ynglinge SPRING L2025 Nicklas, Sophus "fortsætterhold"
START 7/4	PULJE Nadia, Natacha Marie	PULJE Anne, Mia Marcus, Nicklas	START 10/4		START 6/4 for nye på YnglingeMix L2025

LILLERØD - boldhal og gymnastiksal - Frederiksborgvej 65 - 3450 Allerød

MANDAG		TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	
BOLDHAL	GYMNASTIKSAL	BOLDHAL	BOLDHAL	BOLDHAL	GYMNASTIKSAL
				16.00-18.00 Rope Skipping K1 <i>Junior</i> Anna, Emma Natacha V.	16.00-18.00 Rope Skipping K0 Natalia Asta Katrine Selma
16.30-18.00 Rope Skipping K1 <i>Junior</i> Anna, Emma Natacha V. "fortsætterhold"	16.30-18.00 Rope Skipping 9+ Louise, Asta Katrine START 7/4	16.30-18.00 Rope Skipping K0 Natalia Selma, Stine START 8/4	17.30-20.00 Rope Skipping K2 <i>Ynglinge</i> Mia, Mathilde "fortsætterhold"	"fortsætterhold"	START 10/4
18.00-20.30 Rope Skipping K2 <i>Ynglinge</i> Mia, Mathilde "fortsætterhold"		18.00-20.00 Rope Skipping K1 <i>Junior</i> Anna, Emma Natacha V. "fortsætterhold"		18.00-20.00 Rope Skipping K30+ <i>konkurrence</i> PULJE START 10/4	
		20.00-21.30 RopeFit 18+ Anna ass. Alfred START 8/4			

LILLERØDHALLERNE Hal 3 - Banevang 7 - 3450 Allerød		
TIRSDAG	TORSDAG	FREDAG
Hal 3	Hal 3 / udetræning	Hal 3
09.30-10.45 Tirsdagsdamerne	11.10-12.15 Sommermotion M/K <i>inde og udetræning</i>	09.30-10.45 FredagsMix M/K
START 8/4	START 24/4	START 11/4

SKOVVANG, Poppelvej 1A	
MANDAG	TORSDAG
Drengesal	Drengesal
16.00-16.55 Børn 4-6 år	16.00-16.55 Børn 4-6 år Rakul
START 28/4	START 10/4
17.00-18.00 Dans og Rytme 8-10 år	17.00-18.15 SpringMix 5-7 år
START 28/4	START 10/4
	18.30-19.30 Dans og Rytme 10+ Alba
	START 10/4