

LILLERØD GYMNASTIK - Sæson 2026-2027

Sæsonstart uge 36

LILLERØDHALLERNE Hal 3 - Banevang 7 - 3450 Allerød

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	SØNDAG
	Solsikkeholdet <i>Specialhold for børn/unge fra 6 år Mere info følger ..</i>				10.00-11.00 Lillerød Workouts <i>"Søndags workout"</i>
16.00-17.15 Springpiger 6-9 år <i>fra bh. klasse</i>	16.45-18.15 Kun for Drengene! 8-12 år <i>fra 2. klasse</i>	16.00-18.00 YnglingeMix 13-16 år Spring/Rytme <i>udtaget hold</i>	16.00-17.00 Familiehold 4-5 år <i>Børn og voksne</i>	16.00-17.30 SpringMix 8-11 år <i>fra 2. klasse</i> <i>Træningshold</i> ingen undervisning: <i>25/9, 23/10, 27/11, 8/1 26/2, 19/3</i>	11.10-12.00 Familiehold 1½-3 år <i>Børn og voksne</i>
17.15-18.45 MiniTeam 8-10 år Spring/Rytme <i>udtaget hold</i>			17.00-18.30 MiniTeam 8-10 år Spring/Rytme <i>udtaget hold</i>	16.15-17.30 Familiefredag 5-9 år udvalgte datoer: <i>25/9, 23/10, 27/11, 8/1 26/2, 19/3, 30/4</i>	
18.45-20.00 SpringMix 11-16 år <i>fra 5. klasse</i> <i>Træningshold</i>	18.15-20.00 JuniorTeam 11-13 år Spring/Rytme <i>udtaget hold</i>	18.00-20.00 Aspirant 17+ SPRING DGI Nordsjælland	18.30-20.00 JuniorTeam 11-13 år Spring/Rytme <i>udtaget hold</i>	17.30- Fællesholdet <i>for frivillige og ansatte</i> <i>udvalgte datoer</i>	12.10-13.20 Leg og Tons 4-7 år <i>drenge og piger</i> <i>uden forældre</i>
19.30-22.00 Lillerød Retro 30+	20.00-21.30 RopeFit 18+ <i>Sjipning for voksne</i>		20.00-22.00 Kun for Mænd!	17.40-19.10 Fri Passage OCR inspireret træning <i>Ulige uger start 23/10</i> <i>Ingen UV: 18/12, 19/2</i>	14.00-16.00 YnglingeMix 13-16 år Spring/Rytme <i>udtaget hold</i>
		20.00-22.00 MasterRep 25+ DGI Nordsjælland			16.00-18.00 Aspirant 17+ RYTME DGI Nordsjælland

LILLEVANG SKOLE afd. Lillerød, boldhal og gymnastiksal - Frederiksborgvej 65 - 3450 Allerød					
MANDAG		TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	
GYMNASTIKSAL	BOLDHAL	BOLDHAL	BOLDHAL	GYMNASTIKSAL	BOLDHAL
16.00-17.00 Rope Skipping 7+ <i>fra 1.klasse</i>	16.30-18.00 Rope Skipping K1 <i>konkurrence - Junior</i>	16.30-18.00 Rope Skipping K0 <i>konkurrence - Mini</i>	16.00-17.00 Rope Skipping 6-8 år <i>fra bh.klasse</i>	16.00-18.00 Rope Skipping K0 <i>konkurrence - Mini</i>	16.00-18.00 Rope Skipping K1 <i>konkurrence - Junior</i>
17.00-18.00 Rope Skipping 9+ <i>fra 3. klasse</i>			17.30-20.00 Rope Skipping K2 <i>konkurrence - Ynglinge</i>		
18.00-20.30 Rope Skipping K30+ <i>konkurrence - voksen</i>	18.00-20.30 Rope Skipping K2 <i>konkurrence - Ynglinge</i>	18.00-20.00 Rope Skipping K1 <i>konkurrence - Junior</i>		18.00-20.00 Rope Skipping K30+ <i>konkurrence - voksen</i>	18.00-20.00 Rope Skipping K2 <i>konkurrence - Ynglinge</i>

LILLEVANG afd. Skovvang, drengesal, Poppelvej 1A

MANDAG	TIRSDAG	TORSdag
16.00-16.55 Leg og Tons 4-6 år <i>dreng og piger uden forældre</i>	16.00-17.00 MGP Dans 6-8 år <i>fra bh. klasse</i>	16.10-17.25 Seje Dreng 6-7 år <i>fra bh. klasse</i>
17.00-18.00 Dans og Rytme 10+ <i>fra 4. klasse</i>	17.00-18.00 Dans og Rytme 8-10 år <i>fra 2. klasse</i>	
	18.00-19.15 SpringMix 7-9 år <i>fra 1. klasse</i>	Her har vi planer <i>Mere info følger ..</i>
	20.00-21.15 Lillerød Workouts <i>"Calisthenics & mobility"</i>	19.30-20.30 Lillerød Workouts <i>"Torsdags workout"</i>