

LILLERØD GYMNASTIK - Sæson 2025-2026

LILLERØDHALLERNE Hal 3 - Banevang 7 - 3450 Allerød

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	SØNDAG
15.30-16.30 Solsikkeholdet <i>specialhold for børn/unge fra 6 år</i>	15.45-17.00 SpringMix 6-8 år <i>fra bh.klasse</i>	15.45-17.00 Spring og Sjip 7-9 år <i>fra 1. klasse</i>	16.00-18.00 JuniorTeam 11-13 år Spring/Rytme <i>fortræning i uge 34 og 35 tilmelding via EVENT</i>	16.15-17.30 Fed Familiefredag 5-10 år <i>udvalgte fredage datoer oplyses senere</i>	kl. 10.00-11.00 Lillerød Workouts <i>"Søndags workout"</i>
16.45-18.00 Springpiger 7-9 år <i>fra 1. klasse</i>	17.00-18.15 Drengespring & Parkour 8-11 år <i>fra 2. klasse</i>	17.00-18.30 MiniTeam 8-10 år Spring/Rytme <i>fortræning i uge 34 og 35 tilmelding via EVENT</i>	<i>udtaget hold</i>	17.30-19.00 Åben Spring 15+ <i>udvalgte fredage datoer oplyses senere</i>	11.15-12.10 Familiehold 2-3 år <i>gymnastik og leg for børn og forældre</i>
18.00-19.30 MiniTeam 8-10 år Spring/Rytme <i>fortræning i uge 34 og 35 tilmelding via EVENT</i>	18.15-20.00 JuniorTeam 11-13 år Spring/Rytme <i>fortræning i uge 34 og 35 tilmelding via EVENT</i>	18.30-19.45 SpringMix 10-14 år	18.00-20.00 YnglingeMix 14-16 år Spring/Rytme <i>fortræning i uge 34 og 35 tilmelding via EVENT</i>	17.30-19.00 Fællesholdet <i>for frivillige og ansatte datoer oplyses senere</i>	12.15-13.10 Børn 4-6 år <i>gymnastik og leg for børn uden forældre</i>
19.30-21.45 Lillerød Retro 30+	<i>udtaget hold</i>	19.30-22.00 MasterRep 25+ DGI Nordsjælland <i>Gratis fortræning d. 18. & 25/8</i> <i>udtagelse d. 31/8 læs mere og tilmeld dig via EVENT</i>	<i>udtaget hold</i>		kl. 14.00-16.00 YnglingeMix 14-16 år Spring/Rytme <i>fortræning i uge 34 og 35 tilmelding via EVENT</i>
	20.00-21.30 Kun for Kvinder!		20.00-22.00 Kun for Mænd!		<i>udtaget hold</i>
					kl. 16.00-18.00 Aspirant 17+ DGI Nordsjælland <i>Gratis prøvetræning d. 7. & 14/8 tilmelding via EVENT</i>

LILLERØD GYMNASTIK - Sæson 2025-2026

LILLEVANG SKOLE afd. Lillerød, boldhal og gymnastiksal - Frederiksborgvej 65 - 3450 Allerød						
MANDAG		TIRSDAG	ONSDAG		TORSDAG	
GYMNASTIKSAL	BOLDHAL	BOLDHAL	GYMNASTIKSAL	BOLDHAL	GYMNASTIKSAL	BOLDHAL
			16.00-17.00 Dans og Rytme 8-10 år		16.00-18.00 Rope Skipping K0 <i>konkurrence - Mini</i>	16.00-18.00 Rope Skipping K1 <i>konkurrence - Junior</i>
16.30-17.30 Rope Skipping 6-8 år <i>fra bh.klasse</i>	16.30-18.00 Rope Skipping K1 <i>konkurrence - Junior</i>	16.30-18.00 Rope Skipping K0 <i>konkurrence - Mini</i>	17.05-18.15 Dans og Rytme 11+			
17.30-19.00 Rope Skipping 9+ <i>opvisningshold</i>				17.30-20.00 Rope Skipping K2 <i>konkurrence - Ynglinge</i>		
19.00-21.00 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>
		20.00-21.30 RopeFit 18+ <i>sjip for voksne</i>				

LILLERØD GYMNASTIK - Sæson 2025-2026

LILLEVANG afd. Skovvang, drengesal, Poppelvej 1A

MANDAG	TIRSDAG	TORSDAG
16.00-16.55 Børn 3-4 år <i>gymnastik og leg for børn uden forældre</i>	16.00-16.55 Familiehold 3-5 år <i>gymnastik og leg for børn og forældre</i>	16.00-17.00 Seje Dreng 5-7 år
17.00-18.00 Børn 5-6 år <i>gymnastik og leg for børn uden forældre</i>	17.00-18.00 Børn 5-6 år <i>gymnastik og leg for børn uden forældre</i>	17.00-18.15 SpringMix 8-10 år
	18.00-19.00 MGP-Dans 6-8 år	
	19.00-20.00 Styrketræning 14+	
	20.00-21.15 Lillerød Workouts <i>"Calisthenics & mobility"</i>	19.30-20.30 Lillerød Workouts <i>"Torsdags workout"</i>