

SOMMERPROGRAM 2025

HOLD NR	HOLDNAVN	DAG	TID	PERIODE	INSTRUKTØRER
S06	Børn 4-6 år - MAN	MAN	16.00-16.55	28/4-16/6	Anna og Signe
S12	SpringMix 10-14 år	MAN	18.45-20.00	7/4-16/6	Alberte, Ida og Mille
S14	Mikrospring/rytme 8-10 år	MAN	16.00-17.15	7/4-16/6	Marie og Sophie
S20	Rope Skipping 9+	MAN	16.30-18.00	7/4-16/6	Asta Katrine og Louise
S24	Dans og Rytme 8-10 år	MAN	17.00-18.00	28/4-16/6	Anna og Signe
S29	DGI Nordsjælland MasterRep	MAN	20.00-22.00	7/4-30/6	Kristina, Caroline og Lene
S36	MasterRep Træningshold	MAN	20.00-21.00	28/4-23/6	Kristina og Caroline
S08	SpringMix 5-7 år - TIR	TIRS	15.45-17.00	8/4-17/6	Linnea og Jette
S10	DrengeTons og Parkour 8-10 år	TIRS	17.00-18.15	8/4-17/6	Simon
S27	Kun for Kvinder!	TIRS	20.00-21.30	8/4-17/6	Nadia, Natacha, Marie og Jette
S28	RopeFit 18+	TIRS	20.00-21.30	8/4-17/6	Anna K. S.
S09	GymMix 7-9 år	ONS	15.45-17.00	9/4-18/6	Sophia og Asta Katrine
S13	Træningsholdet 15+	ONS	18.30-20.00	9/4-18/6	Marie og Simon
S30	Lillerød Workouts	ONS	20.00-21.15	9/4-18/6	Anne, Marcus og Mia
S07	Børn 4-6 år - TOR	TORS	16.00-16.55	10/4-19/6	Rakul og Rose
S11	SpringMix 5-7 år - TOR	TORS	17.00-18.15	10/4-19/6	Julie N. og Sophia
S25	Dans og Rytme 10+	TORS	18.30-19.40	10/4-19/6	Alba
S31	Rope Skipping K30+	TORS	18.00-20.00	10/4-19/6	Asta Katrine, Emma, Mia og Natalia
S32	Kun for Mænd!	TORS	20.00-22.00	10/4-26/6	Nicklas
S03	FamilieTons 5-10 år	FRE	16.15-17.30	11/4-20/6	Linnea og Jette
S15	Åben Spring 15+	FRE	17.30-19.00	11/4-20/6	Nadia, Nicklas og Sophus
S30	Lillerød Workouts	SØN	10.00-11.00	13/4-22/6	Anne, Marcus, Mia, Nadia og Nicklas
S23	Dans og Rytme 13-16 år	SØN	11.45-12.45	27/4-15/6	Nadia
15	MiniTeam 9-12 år	MAN ONS	17.15-18.45 17.00-18.30	2/9-18/6	Alberte, Simon og Sophus
16	JuniorTeam 12-15 år	TIRS TORS	18.15-20.00 16.00-18.00	3/9-19/6	Alba, Nadia, Signe og Simon
17 18	DGI YnglingeMix, Rytme DGI YnglingeMix, Spring	SØN	13.00-15.00 15.00-17.00	6/4-29/6	Eva og Nadia Nicklas og Sophus
S21	Rope Skipping K0 - Mini	TIRS TORS	16.30-18.00 16.00-18.00	8/4-17/6 10/4-19/6	Natalia, Asta Katrine, Selma og Stine
22	Rope Skipping K1 - Junior	MAN TIRS TORS	16.30-18.00 18.00-20.00 16.00-18.00	31/3-16/6 1/4-17/6 3/4-19/6	Anna, Emma og Natacha V.
23	Rope Skipping K2 - Ynglinge	MAN ONS TORS	18.00-20.30 17.30-20.00 18.00-20.00	31/3-16/6 2/4-18/4 3/4-19/6	Mia og Mathilde
S33	TirsdagsDamerne	TIRS	09.30-10.45	8/4-17/6	Jette
S35	Sommermotion M/K	TORS	11.10-12.15	24/4-19/6	Jette
S34	FredagsMix 55+	FRE	09.30-10.45	11/4-20/6	Jette