



Minimumsalder på vores hold Sæson 2018/19.

Hold skrevet **med rød skrift** træner flere gange om ugen.

| Hold nr. | Holdnavn | Min. Alder | Træningssted | Dag | Start |
|------------|--------------------------------|------------|--|--------------------|--------------------------|
| 9 | Voksen/Barn 2-3 år | 2 | Hedegårdene Skole, Pigesalen | Ons | 16:30 |
| 9v | Voksen/Barn 2-3 år | 2 | Hedegårdene Skole, Pigesalen | Ons | 16:30 |
| 11 | Voksen/Barn 3-5 år | 3 | Hedegårdene Skole, Pigesalen | Tir | 16:30 |
| 12 | Krudtuglerne 3-5 år | 3 | Hedegårdene Skole, Pigesalen | Ons | 17:30 |
| 17 | Rollingerne 3-5 år | 3 | Hedegårdene Skole, Pigesalen | Tir | 17:30 |
| 44 | Hit Fit Familiehold | 3 | Hedegårdene Skole, Pigesalen | Søn | 10:00 |
| 74b | Trampolin Familie | 3 | Idrættens hus | Lør | 09:00 |
| 16 | Smølferne 2, 4-5 år | 4 | Hedegårdene Skole, Pigesalen | Søn | 11:00 |
| 20 | Springlopperne mix 5-6 år | 5 | Kildegaardshallen | Tor | 16:00 |
| 72 | Trampolin Mini 5-7 år | 5 | Idrættens hus | Man | 16:00 |
| 73 | Trampolin Mini 5-7 år | 5 | Idrættens hus | Man | 17:45 |
| 3 | MiniAcro 6-8 år | 6 | Roskildehallen hal B | Ons | 16:30 |
| 4 | Rytme & Dans fra 6 år | 6 | Hedegårdene Skole, Pigesalen | Man | 16:30 |
| 5 | Stjernes kud fra 7 år | 7 | Kildegaardshallen | Fre | 16:00 |
| 27 | Springmusene | 7 | Kildegaardshallen | Man | 16:15 |
| 71 | Trampolin hyggehop | 7 | Idrættens hus | Ons | 16:00 |
| 90 | Trampolin Aspirant hold | 7 | Idrættens hus | Ons Fre | 16:00 16:00 |
| 8 | Sports Acro Aspiranterne fra 8 | 8 | Idrættens hus | Ons | 16:30 |
| 8b | Sports Acro Aspiranterne øvede | 8 | Idrættens hus | Ons | 16:30 |
| 101 | Åben spring træning | 8 | Idrættens hus | Tir | 16:00 |
| 15 | Rope Skipping begynder og let | 8 | Hedegårdene Skole, Hallen | Man | 16:15 |
| 18 | Sports Acro Konkurrence | 8 | Idrættens hus | Tir Lør | 16:00 09:00 |
| 18a | Sports Acro Konkurrence | 8 | Idrættens hus Kildegaardshallen | Tir Tor Lør | 16:00 18:00 09:00 |
| 26 | Dansepigerne 8-12 år | 8 | Hedegårdene Skole, Hallen | Tir | 17:30 |
| 29 | TeamGym Mini 8-12år | 8 | Idrættens hus Kildegaardshallen | Tir Lør | 16:00 09:00 |
| 33 | Unicykling begyndere | 8 | Hedegårdene Skole, Hallen | Tor | 16:15 |
| 34 | Unicykling Øvede | 8 | Hedegårdene Skole, Hallen | Tor | 17:30 |
| 48 | Supernovaer | 8 | Kildegaardshallen | Fre | 17:30 |
| 70 | Trampolin hyggehop | 8 | Idrættens hus | Fre | 16:00 |
| 80 | Trampolin begynder | 8 | Idrættens hus | Man | 16:00 |
| 81 | Trampolin begynder | 8 | Idrættens hus | Tir | 16:00 |
| 82 | Trampolin begynder | 8 | Idrættens hus | Tir | 16:00 |
| 83 | Trampolin begynder | 8 | Idrættens hus | Tor | 16:00 |



| | | | | | |
|-----|---------------------------------|----|-------------------------------------|----------------|----------------------|
| 86 | Trampolin let øvede | 8 | Idrættens hus | Tir | 17:45 |
| 87 | Trampolin let øvede | 8 | Idrættens hus | Tor | 16:00 |
| 41 | Parkour begynder 8-15 år | 8 | Kildegaardshallen | Søn | 12:00 |
| 14 | Rytmetøserne 10-14 år | 10 | Roskildehallen hal B | Ons | 18:00 |
| 30 | TeamGym Junior 10 -16 år | 10 | Idrættens hus/ Kildegaardshallen | Tir Tor Lør | 16:00 18:00 11:00 |
| 6 | Springmix fra 11 år | 11 | Kildegaardshallen | Man | 18:00 |
| 36 | Flexibiliy and strength | 11 | Hedegårdene Skole, Hallen | Tir | 19:00 |
| 88 | Trampolin let øvede | 13 | Idrættens hus | Tor | 17:45 |
| 7 | Team Novus spring fra 13 år | 13 | Kildegaardshallen | Ons | 19:00 |
| 19 | Team Novus rytme fra 13 år | 13 | Hedegårdene Skole, Hallen | Man | 17:45 |
| 31 | Parkour beg og øvede 13-17 | 13 | Kildegaardshallen | Søn | 14:00 |
| 46 | Hit Fit Familiehold | 13 | Roskildehallen hal B | Ons | 19:30 |
| 91 | Trampolin konkurrence | 13 | Idrættens hus | Man Ons Fre | 17:30 17:30 17:30 |
| 84 | Trampolin begynder | 13 | Idrættens hus | Ons | 17:45 |
| 92 | Trampolin styrketræning fra 14 | 14 | Idrættens hus | Man | 19:45 |
| 45 | CrossGym 16+ | 16 | Hedegårdene Skole, Pigesalen | Man | 17:45 |
| 39 | Foxy Ladies and Gentlemen rytme | 16 | Idrættens hus | Tor | 20:00 |
| 47 | CrossGym 16+ | 16 | Hedegårdene Skole, Pigesalen | Lør | 09:00 |
| 28 | Foxy Ladies and Gentlemen | 18 | Idrættens hus | Tor | 20:00 |
| 42 | Bevægelse og Afspænding fra 18 | 18 | Sct. Jørgens Skole, festsalen | Tor | 17:30 |
| 60 | Parkour voksne fra 18 år | 18 | Kildegaardshallen | Man | 20:00 |
| 1 | Motions herrer | 18 | Klostermarksskolen | Man | 18:00 |
| 23 | Aerobic mave/baller/lår | 18 | Østervangsskolen, Hallen | Man | 18:30 |
| 24 | Seniordamerne | 18 | Roskildehallen hal C | Tir | 10:00 |
| 32 | Senior hold dig i form M/K | 18 | Roskildehallen hal B | Man | 10:15 |
| 11v | Voksen/Barn 3-5 år | 18 | Hedegårdene Skole, Pigesalen | Tir | 16:30 |
| 10 | Glad Motion M/K | 20 | Sct. Jørgens Skole, festsalen | Tir | 18:00 |
| 74V | Trampolin Familie | 20 | Idrættens hus | Lør | 09:00 |
| 40 | Pilates for seniorer | 40 | Roskildehallen hal B | Tor | 09:30 |