



## Holdene fordelt efter ugedag Sæson 2018/19.

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

	Holdnr.	Holdnavn	Min. Alder	Start	Slut
Mandage	32	Senior hold dig i form M/K	18	10:15	12:00
	72	Trampolin Mini 5-7 år	5	16:00	17:15
	80	Trampolin begynder	8	16:00	17:45
	15	Rope Skipping begynder og let	8	16:15	17:45
	27	Springmusene	7	16:15	17:45
	4	Rytme & Dans fra 6 år	6	16:30	17:30
	91	Trampolin konkurrence	13	17:30	19:30
	19	Team Novus rytme fra 13 år	13	17:45	19:15
	45	CrossGym 16+	16	17:45	19:30
	73	Trampolin Mini 5-7 år	5	17:45	19:00
	1	Motionsherrer	18	18:00	19:00
	6	Springmix fra 11 år	11	18:00	20:00
	23	Aerobic mave/baller/lår	18	18:30	20:00
	92	Trampolin styrketræning fra 14	14	19:45	20:30
	60	Parkour voksne fra 18 år	18	20:00	22:00
	Tirsdage	18	Sports Acro Konkurrence	8	16:00
18a		Sports Acro Konkurrence	8	16:00	19:00
29		TeamGym Mini 8-12år	8	16:00	18:00
30		TeamGym Junior 10 -16 år	10	16:00	18:00
24		Seniordamerne	18	10:00	11:30
101		Åben spring træning	8	16:00	18:00
81		Trampolin begynder	8	16:00	17:45
82		Trampolin begynder	8	16:00	17:45
11		Voksen/Barn 3-5 år	3	16:30	17:30
11v		Voksen/Barn 3-5 år	18	16:30	17:30
17		Rollingerne 3-5 år	3	17:30	18:30
26		Dansepigerne 8-12 år	8	17:30	19:00
86		Trampolin let øvede	8	17:45	19:30
10		Glad Motion M/K	20	18:00	19:00
36	Flexibiliy and strength	11	19:00	20:30	
Onsdage	90	Trampolin Aspirant hold	7	16:00	17:45
	71	Trampolin hyggehop	8	16:00	17:45
	3	MiniAcro 6-8 år	6	16:30	18:00
	8	Sports Acro Aspiranterne fra 8	8	16:30	18:00
	08b	Sports Acro Aspiranterne øvede	8	16:30	19:00



Hold skrevet med rød skrift træner flere gange om ugen.

	9	Voksen/Barn 2-3 år	2	16:30	17:30
	09v	Voksen/Barn 2-3 år	18	16:30	17:30
	12	Krudtuglerne 3-5 år	3	17:30	18:30
	84	Trampolin begynder	13	17:45	19:30
	14	Rytmetøserne 10-14 år	10	18:00	19:30
	7	Team Novus spring fra 13 år	13	19:00	21:00
	46	Hit Fit Familiehold	12	19:30	20:30
Torsdage	40	Pilates for seniorer	40	09:30	10:30
	20	Springlopperne mix 5-6 år	5	16:00	17:15
	83	Trampolin begynder	8	16:00	17:45
	87	Trampolin let øvede	8	16:00	17:45
	33	Unicykling begyndere	8	16:15	17:30
	34	Unicykling øvede	8	17:30	19:00
	42	Bevægelse og Afspænding fra 18	18	17:30	18:45
	88	Trampolin let øvede	13	17:45	19:30
	28	Foxy Ladies and Gentlemen	18	20:00	22:00
	39	Foxy Ladies and Gentlemen rytme	16	20:00	22:00
Fredage	5	Stjernes kud fra 7 år	7	16:00	17:30
	70	Trampolin hyggehop	8	16:00	17:45
	48	Supernovaer	8	17:30	19:30
Lørdage	47	CrossGym 16+	16	09:00	10:30
	74b	Trampolin Familie	5	09:00	10:30
	74V	Trampolin Familie	20	09:00	10:30
Søndage	44	Hit Fit Familiehold	3	10:00	11:00
	16	Smølferne 2, 4-5 år	4	11:00	12:00
	41	Parkour begynder 8-15 år	8	12:00	14:00
	31	Parkour beg og øvede 13-17	13	14:00	16:00