

GYMNASTIKHOLD I SÆSON 2020-2021

1. SEPTEMBER 2020 - 20. MARTS 2021



LÆS OM HOLDENE I DENNE FOLDER OG PÅ
WWW.LSIGYMNASTIK.DK

HOLDOVERSIGT SÆSON 2020-2021

NR.	HOLDTYPE	ALDER	KØN	AKTIVITET	TRÆNER	DAG/TID	STED
FAMILIE							
1	Bulderbasserne	1-2½ år	Mix	Leg/tumling	Susanne	Sø 09:00-10:00	Søager
2	Bulderbasserne	1-2½ år	Mix	Leg/tumling	Susanne	Sø 10:00-11:00	Søager
3	Forældre/barn	2½-5 år	Mix	Leg/redskaber	Karina	Ti 17:00-18:00	Boesager
4	Forældre/barn	2½-5 år	Mix	Leg/redskaber	Anette	On 16:15-17:15	Søager
5	Forældre/barn	2½-5 år	Mix	Leg/redskaber	Anette	On 17:15-18:15	Søager
6	Forældre/barn	2½-5 år	Mix	Leg/redskaber	Pernille K	Lø 10:00-11:00	Søager
7	Forældre/barn	3½-5 år	Mix	Leg/redskaber	Nathali M	Ma 16:15-17:15	Søager
BØRN/UNGE							
8	MGP	4-6 år	Mix	Dansehold	Emma/Signe K	On 18:15-19:15	Søager
9	Tonsemix	4-6 år	Mix	Lege-tumle-begynderspring	Frederikke/Anine	To 17:30-18:30	Boesager
10	Powerpof	4-6 år	P	Rytme+redskaber	Marie/Isabella	Fre 16:30-17:30	Søager
11	Mini Flying Supergirls	0-1 kl	P	Rytme+redskaber	Karina	Ti 16:00-17:00	Boesager
12	Hoptimisterne	0-1 kl	P	Rytme+spring	Camilla FC	On 17:00-18:00	Boesager
13	Bellaerne	0-1 kl	P	Rytme	Anna/Simone	To 17:00-18:00	Søager
14	Micro Jumpers	0-2 kl	D	Begynderspring	Alberte/Natasja	Fre 16:30-17:30	Hal 3
15	Hop & Spring	1-3 kl	P	Rytme+redskaber	Kathrine/Mette S/ Signe W/Kristine L	To 16:30-17:30	Boesager
16	Rytmerødderne	1-4 kl	Mix	Rytme	Emma/Signe K	On 19:15-20:15	Søager
17	Springtøserne	2-5 kl	P	Springgymnastik	Andreas/Pernille N/Sasha	Ma 16:15-17:30	Hal 3
18	Mini Jumpers	3-6 kl	D	Springgymnastik	Carsten/Henrik	Fre 17:30-19:00	Hal 3
19	Cheerleading	3-6 kl	Mix	Cheerleading	Karoline/Julie	Sø 11:30-13:30	Søager
20	Glimmerpigerne	4-6 kl	P	Springgymnastik	Pernille N/Cecillie/Sasha	Ma 17:30-18:45	Hal 3
21	Moderne Gymnastik	4-6 kl	P	Rytme	Laura/Frederikke	Ma 17:30-18:30	Søager
22	LSI Junior Performance	4-7 kl	P	Springgymnastik	Camilla FC/Kamilla L/Jesper	On 18:00-19:30	Boesager
					Camilla FC/Kamilla L/Jesper	To 17:00-18:45	Hal 3

NR.	HOLDTYPE	ALDER	KØN	AKTIVITET	TRÆNER	DAG/TID	STED
BØRN/UNGE							
23	Parkour	6-9 kl	Mix	Parkour (begyndere)	Emil	Ti 17:00-18:00	v/Kulturhuset
24	LSI Springpiger	6-10 kl	P	Springgymnastik	Marika/Nanna	Ma 18:45-20:15	Hal 3
25	Funkymixerne	6-10 kl	P	Dansehold	Karen	Ma 17:00-18:00	Boesager
26	Moderne Gymnastik	7 kl-18 år	P	Rytme	Laura/Frederikke	Ma 18:30-20:00	Søager
GRAND PRIX							
27	Mini Grand Prix	2009-2013	P	Konkurrence, rytme	Simone/Nathalie K/Anna	Ti 18:00-19:30	Boesager
					Simone/Nathalie K/Anna	To 18:00-19:30	Søager
28	Pige Grand Prix/RSG	2007-2009	P	Konkurrence, rytme	Simone/Kristine J/Nathalie K	Ti 19:30-21:00	Balsmosen
					Simone/Kristine J/Nathalie K	To 19:30-21:00	Søager
29	Junior/Senior	1999-2007	P	Konkurrence, rytme	Simone/Kristine J/Nathalie K	Ti 19:30-21:00	Balsmosen
	Grand Prix/RSG				Simone/Kristine J/Nathalie K	To 19:30-21:00	Søager
VOKSNE							
30	Blended træning - gym/aerobic		K	Motionsgymnastik	Jytte/Rikke	Ma 18:00-19:00	Boesager
31	Blended træning - gym/aerobic		M/K	Motionsgymnastik	Jytte/Rikke	Ma 19:15-20:15	Boesager
32	Plus#show		M/K	Rytisk gym+dans	Karen/Mette R	Ma 20:15-21:15	Boesager
33	Styrketræning		M/K	Styrketræning	Inge	Ma 17:30-18:45	Motionslok.
34	Styrketræning		M/K	Styrketræning	Inge	Ma 18:45-20:00	Motionslok.
35	Yoga (øvede)		M/K	Yoga	Henriette	Ti 17:15-18:45	Søager
36	Hatha yoga (blid)		M/K	Yoga	Henriette	Ti 19:00-20:15	Søager
37	Zumba		M/K	Dans	Gittemaj	Ti 19:00-20:00	Hal 3
38	Herreholdet		M	Motion+spring	Træner søges	Ti 20:00-22:00	Hal 3
39	De glade løbere		M/K	Løb	Lars/Emilie/Betina	On 18:30-19:30	v/Kulturhuset
					Lars/Emilie/Betina	Sø 10:30-11:30	v/Kulturhuset
40	M/K Motion		M/K	Motionsgymnastik	Jesper/Gunnar	To 19:30-20:30	Boesager

TILMELDING ÅBNER SØNDAG DEN 9. AUGUST 2020 PÅ WWW.LSIGYMNASTIK.DK - SE BAGSIDEN (Ændringer kan forekomme)

GYMNASTIK ER VERDENS BEDSTE IDRÆT

Som gymnast træner du hele kroppen og opnår både bedre kondition, styrke, koordination og smidighed. Du oplever samtidig masser af sjov og glæde i et udviklende fællesskab, hvor man støtter, hjælper og drager omsorg for hinanden.

Vi skaber rammerne for gode oplevelser, så glæden og lysten til bevægelse hele tiden styrkes. Vi inspirerer til, at idrætten bliver en naturlig og livslang fornøjelse for den enkelte.

Gymnastik udvikler også mentale og sociale færdigheder som vedholdenhed, selvkontrol, omhyggelighed, behovsudsættelse, udadvendthed mv.

*"Alt det træner jeg
jo til gymnastik",*
Jonas 16 år

*"Man bliver modig af
at gå til gymnastik",*
Sofie 4 år

Du lærer at mestre situationer og får kompetencer, som kan bruges i mange sammenhænge; bl.a. at samarbejde, at være uden for din komfortzone, at turde eksperimentere og fejle, at bruge din kreativitet, at have kritisk sans og stille "hvorfor" spørgsmål og meget mere.

TILMELDING OG BETALING SKER PÅ HJEMMESIDEN FRA SØNDAG D. 9. AUGUST 2020 PÅ DISSE TIDSPUNKTER:

Kl. 9:00 - Familiehold
Kl. 9:15 - Alle børnehold
Kl. 9:30 - Alle voksenhold



SÆSON

Gymnastiksæsonen starter den 1. september 2020 og slutter efter opvisningen den 20. marts 2021. Der er dog hold, der starter tidligere og/eller slutter senere - se venligst under holdbeskrivelse på hjemmesiden.

VIGTIGE DATOER

15. september 2020 kl. 19.00: Medlemsmøde i klublokale i Ledøje-Smørum Idrætscenter.
13. marts 2021: Generalprøve i Ledøje-Smørum Idrætscenter
20. marts 2021: Forårsopvisning i Ledøje-Smørum Idrætscenter.

VELKOMMEN

til gymnastikoplevelser for hele familien. Vi glæder os til at se jer.