

GYMNASTIKHOLD I SÆSON 2021-2022

1. SEPTEMBER 2021 - 2. APRIL 2022



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

HOLDOVERSIGT S

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	Træner søges	Ti 16:30-17:30	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	Lø 10:00-11:00	Søager
BØRN/UNGE							
7	Powerpof	4-6 år	P	Rytme+redskaber	Marie/Isabella	Ma 17:00-18:00	Søager
8	Rytmeboblerne	4-6 år	P	Rytme+redskaber	Marie/Julie	On 16:45-17:45	Boesager
9	MGP	4-6 år	Mix	Dansehold	Frederikke/Laura	To 16:30-17:30	Søager
10	Tonsemix	4-6 år	Mix	Lege-tumle-begynderspring	Anine/Frederikke	To 17:30-18:30	Søager
11	Glimmerpigerne	0-1 kl	P	Rytme+spring	Mette/Lisa	On 17:45-18:45	Boesager
12	Hoptimisterne	0-2 kl	P	Rytme+spring	Camilla	To 16:00-17:00	Hal 3
13	Micro Jumpers	0-2 kl	D	Begynderspring	Katrine/træner søges	Ma 16:30-17:30	Boesager
14	Springnymferne	1-3 kl	P	Rytme+redskaber	Emma/Amalie	Fre 16:00-17:00	Hal 3
15	Rytmetøserne	1-4 kl	P	Rytme	Anna/Simone	To 17:30-18:30	Boesager
16	Springtøserne	2-5 kl	P	Springgymnastik	Signe/Kristine/Sasha	Ma 16:30-18:00	Hal 3
17	Mini Jumpers, beg/øv	3-7 kl	D	Springgymnastik	Henrik/Asger/Sebastian	Fre 17:00-18:30	Hal 3
18	Tirsdagsspring	3-9 kl	Mix	Springgymnastik	Asger	Ti 19:00-20:00	Hal 3
19	Moderne Gymnastik	4-6 kl	P	Rytme	Frederikke/Katrine	Ma 18:00-19:00	Søager
20	LSI Junior Performance	5-8 kl	P	Rytme+Spring (øv)	Camilla/Asger	To 17:00-19:00	Hal 3
21	LSI Springpiger, beg/øv	5-9 kl	P	Springgymnastik	Signe/Kristine/Sasha	Ma 18:15-19:45	Hal 3
22	Moderne Gymnastik	7 kl-18 år	P	Rytme	Frederikke (Viktoria)	Ma 19:00-20:00	Søager

TILMELDING ÅBNER SØNDAG DEN 8. AUGUST 2021 PÅ WWW

SÆSON 2021-2022

NR.	HOLDTYPE	ALDER	KØN	AKTIVITET	TRÆNER	DAG/TID	STED
VOKSNE							
23	Blended træning - gym/aerobic		K	Motionsgymnastik	Jytte/Rikke	Ma 18:00-19:00	Boesager
24	Blended træning - gym/aerobic		M/K	Motionsgymnastik	Jytte/Rikke	Ma 19:15-20:15	Boesager
25	Styrketræning		M/K	Styrketræning	Inge	Ma 17:30-18:45	Motionslok.
26	Styrketræning		M/K	Styrketræning	Inge	Ma 18:45-20:00	Motionslok.
27	Yoga (øv)		M/K	Yoga	Henriette	Ti 17:30-19:00	Boesager
28	Hit Fit Dance		M/K	Dans	Karen/Jytte	Ti 19:00-20:00	Balsmosen
29	Funky Ladies		M/K	Rytmask gym+dans	Karen/Nathalie	Ti 20:00-21:00	Balsmosen
30	Herreholdet		M	Motion+spring	Henrik	Ti 20:00-22:00	Hal 3
31	M/K Motion		M/K	Motionsgymnastik	Simone	To 19:00-20:00	Boesager
32	Hatha yoga		M/K	Yoga	Henriette	Lø 09:00-10:15	Virtuelt



Vi har brug for dig og andre frivillige

LSI Gymnastik er en fantastisk forening fuld af glade og energiske børn, unge og voksne, der nyder at udvikle og styrke deres krop gennem veludtænkte øvelser og gymnastiske bevægelser tilsat masser af skøn musik.

Foreningen drives af frivillige, blandt andet i bestyrelsen, der lige nu har brug for flere hænder til det spændende arbejde med at holde vores populære forening kørende. Som medlem af bestyrelsen er du med til at gøre en forskel og sætte præg på udviklingen i LSI Gymnastik. **Vil du være med?**

Dine frivillige hænder er guld værd for LSI Gymnastik, for kun med nok frivillige kan vi fastholde det flotte og brede udbud af gymnastik for børn og voksne.

Du kan også hjælpe foreningen på andre måder end ved at deltage i bestyrelsesarbejdet, fx i et udvalg eller i forbindelse med konkrete aktiviteter.

Kontakt meget gerne en fra bestyrelsen for at høre nærmere, eller skriv til lsigymnastik@gmail.com.

Det vil være fedt med en ekstra hånd fra dig!



**TILMELDING FORETAGES PÅ LSIGYMNASTIK.DK FRA
SØNDAG DEN 8. AUGUST 2021 PÅ DISSE TIDSPUNKTER:**

Kl. 9:00 - Familiehold

Kl. 9:15 - Alle børnehold

Kl. 9:30 - Alle voksenhold



SÆSON

Gymnastiksæsonen starter den 1. september 2021 og slutter efter opvisningen den 2. april 2022. Der er dog hold, der slutter senere - se venligst under hold-beskrivelse på hjemmesiden.

VIGTIGE DATOER

23. september 2021 kl. 19.00: Medlemsmøde i Ledøje-Smørum Idrætscenter.

26. marts 2022: Generalprøve i Ledøje-Smørum Idrætscenter

2. april 2022: Forårsopvisning i Ledøje-Smørum Idrætscenter.

VELKOMMEN

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