

GYMNASTIKHOLD I SÆSON 2022-2023

1. SEPTEMBER 2022 - 25. MARTS 2023



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	Cathrine/Jakob	Sø 09:00-10:00	Søager
2	Bulderbasserne	1-2½ år	Mix	Leg+tumling	Træner søges	Sø 10:00-11:00	Søager
3	Forældre/barn	2½-5 år	Mix	Leg+redskaber	Malene	Ti 15:30-16:30	Søager
4	Forældre/barn	2½-5 år	Mix	Leg+redskaber	Malene	Ti 16:30-17:30	Søager
5	Forældre/barn	2½-5 år	Mix	Leg+redskaber	Anette	On 16:15-17:15	Søager
6	Forældre/barn	2½-5 år	Mix	Leg+redskaber	Anette	On 17:15-18:15	Søager
7	Forældre/barn	2½-5 år	Mix	Leg+redskaber	Pernille	Lø 10:00-11:00	Søager
BØRN/UNGE							
8	MGP	4-6 år	Mix	Dans	Laura/Sophia	Ma 16:30-17:30	Boesager
9	Rytmeboblerne	4-6 år	P	Rytme+redskaber	Julie/Anna	Ti 16:45-17:45	Boesager
10	Powerpof	4-6 år	P	Rytme+redskaber	Julia/Sisse/Caroline	On 16:45-17:45	Boesager
11	Dansemus	4-6 år	Mix	Dans+leg+redskaber	Frederikke/Anine	To 16:30-17:30	Søager
12	Tonsemix	4-6 år	Mix	Lege+tumle+begynderspring	Anine/Frederikke	To 17:30-18:30	Søager
13	MGP maxi	0-2 kl	Mix	Dans	Laura/Sophia	Ma 17:30-18:30	Boesager
14	Hoptimisterne	0-2 kl	P	Rytme+spring	Anine/Mette S	Ma 16:30-17:30	Hal 3
15	Glimmerpigerne	0-2 kl	P	Rytme+spring	Mette W/Lisa	On 17:45-18:45	Boesager
16	Micro Jumpers	0-2 kl	Mix	Begynderspring	Rasmus/Caroline	Fre 17:30-18:30	Boesager
17	Hop & Spring	1-3 kl	P	Springgymnastik	Mette S/Træner søges	Ma 17:30-18:30	Hal 3
18	Rytmetøserne	1-4 kl	P	Rytme	Anna/Simone	To 17:30-18:30	Boesager
19	Springtøserne	2-5 kl	P	Springgymnastik	Anders/Rasmus/Julie	Ti 19:00-20.15	Hal 3
20	Rytme og Dans	2-5 kl	P	Rytme	Mette W/Lisa	On 18:45-19:45	Boesager
21	Dancestars	3-5 kl	Mix	Dans	Laura/Mie	Ti 19:00-20.00	Søager
22	Mini Jumpers, beg/øv	3-5 kl	D	Springgymnastik	Henrik/Asger	Fre 17:00-18:30	Hal 3

ÆSON 2022-2023

NR.	HOLDTYPE	ALDER	KØN	AKTIVITET	TRÆNER	DAG/TID	STED
BØRN/UNGE							
23	Lørdagsspring	3-8 kl	Mix	Springgymnastik	Asger	Lø 10:30-12:30	Hal 3
24	Moderne Gymnastik	4-6 kl	P	Rytme	Frederikke	Ma 17:00-18:00	Søager
25	LSI Junior (Øv) Performance	5-8 kl	P	Rytme+Spring	Marie/Isabella	Ti 17:45-19:00	Boesager
					Asger/Manu	To 17:00-19:00	Hal 3
26	LSI Springpiger, beg/øv	5-9 kl	P	Springgymnastik	Signe/Kristine/Sasha	Ma 18:30-20:00	Hal 3
27	Jumping Jacks	5-9 kl	D	Springgymnastik	Henrik/Asger	Fre 17:00-18:30	Hal 3
28	Moderne Gymnastik	7 kl-18 år	P	Rytme	Frederikke	Ma 18:00-19:15	Søager
29	Rytme/håndredskaber	15+	P	Rytme	Nathalie	On 19:45-21:00	Boesager
VOKSNE							
30	Blended træning - gym/aerobic	M/K	Motion/styrke/stræk	Jytte/Rikke		Ma 18:30-19:30	Boesager
31	Blended træning - gym/aerobic	M/K	Motion/styrke/stræk	Jytte/Rikke		Ma 19:30-20:30	Boesager
32	Styrketræning	M/K	Styrketræning	Inge/Stina		Ma 17:30-18:45	Motionslok.
33	Styrketræning	M/K	Styrketræning	Inge/Stina		Ma 18:45-20:00	Motionslok.
34	Zumba	M/K	Dans	Gittemaj		Ma 19:15-20:15	Søager
35	Yoga (øvede)	M/K	Yoga	Henriette		Ti 17:30-19:00	Info følger
36	Hit Fit Dance	M/K	Dans	Karen/Jytte		Ti 19:00-20:00	Balsmosen
37	Funky Ladies	M/K	Dans	Karen		Ti 20:00-21:00	Balsmosen
38	Herreholdet	M	Motion+spring	Henrik		Ti 20:00-22:00	Hal 3
39	M/K Motion	M/K	Motionsgymnastik	Simone		To 19:00-20:00	Boesager
40	Zumba	M/K	Dans	Gittemaj		To 18:45-19:45	Søager
41	Hatha yoga	M/K	Yoga	Henriette		Lø 08:30-09:45	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!

Du kan tilmelde dig til den nye sæson på LSIGYMNASTIK.DK fra SØNDAG DEN 7. AUGUST 2022. Tilmelding åbner på følgende tidspunkter:

Kl. 9:00 - Familiehold

Kl. 9:15 - Alle børnehold

Kl. 9:30 - Alle voksenhold



SÆSON

Gymnastiksæsonen starter den 1. september 2022 og slutter efter opvisningen den 25. marts 2023. Der er dog hold, der starter tidligere og slutter senere - se venligst under holdbeskrivelse på hjemmesiden.

VIGTIGE DATOER

22. september 2022 kl. 19.00: Medlemsmøde i Ledøje-Smørum Idrætscenter.

18. marts 2023: Generalprøve i Ledøje-Smørum Idrætscenter

25. marts 2023: Forårsopvisning i Ledøje-Smørum Idrætscenter.

VELKOMMEN

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