

GYMNASTIKHOLD I SÆSON 2023-2024

1. SEPTEMBER 2023 - 13. APRIL 2024



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

HOLDOVERSIGT SÆSON 2023-2024

NR.	HOLDTYPE	ALDER	KØN	AKTIVITET	TRÆNER	DAG/TID	STED
FAMILIE							
1	Bulderbasserne	1-2½ år	Mix	Leg+tumling	Mikael	Sø 09:00-10:00	Boesager
2	Bulderbasserne	1-2½ år	Mix	Leg+tumling	Mikael	Sø 10:00-11:00	Boesager
3	Forældre/barn	2½-5 år	Mix	Leg+redskaber	Malene	Ti 16:00-17:00	Søager
4	Forældre/barn	2½-5 år	Mix	Leg+redskaber	Malene	Ti 17:00-18:00	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
8	LSI Springhold	1-4 kl	Mix	Springgymnastik	Caroline/Rasmus	Ti 18:00-19:00	Hal 3
BØRN/UNGE							
9	Tonsemix	4-6 år	Mix	Lege-tumle-begynderspring	Frederikke B/Johannes	Ma 18:00-19:00	Søager
10	Rytmeboblerne	4-6 år	P	Rytme+redskaber	Julie/Anika/Milana	On 18:15-19:15	Søager
11	Krudtuglerne	4-6 år	Mix	Leg+redskaber	Mette W/Lisa	On 17:15-18:15	Boesager
12	MGP Stars	4-6 år	P	Rytme	Maja/Silje	To 16:30-17:30	Boesager
13	Dansemus	4-6 år	P	Dans+leg+redskaber	Frederikke H/Kathrine/Frederikke B	Fre 16:30-17:30	Boesager
14	MGP maxi	0-2 kl	Mix	Dans+redskaber	Mette W/Lisa	On 18:15-19:15	Boesager
15	Hoptimisterne	0-2 kl	P	Rytme+spring	Mette S/Esben	Ma 16:30-17:30	Hal 3
16	Springfiduserne	0-2 kl	Mix	Springgymnastik	Maja/Silje	To 17:30-18:30	Boesager
17	Hop & Spring	1-3 kl	P	Rytme+spring	Mette S/Esben	Ma 17:30-18:30	Hal 3
18	Rytmetøserne	1-4 kl	P	Rytme	Anna/Simone	To 17:30-18:30	Søager
19	Glimmerpigerne	2-4 kl	P	Rytme+spring	Mette W/Lisa	On 19:15-20:15	Boesager
20	LSI Springtøser	2-5 kl	P	Springgymnastik	Caroline/Rasmus	Ti 19:00-20:15	Hal 3
21	Dancestars	3-5 kl	Mix	Dans	Karen	Ma 17:00-18:00	Søager
22	Jumping Jacks	3-9 kl	D	Springgymnastik	Henrik/Esben	Fre 16:00-18:00	Hal 3

NR.	HOLDTYPE	ALDER	KØN	AKTIVITET	TRÆNER	DAG/TID	STED
BØRN/UNGE							
23	Lørdagsspring	3-9 kl	Mix	Springgymnastik	Asger	Lø 11:30-13:30	Hal 3
24	Moderne Gymnastik	4-6 kl	P	Rytme	Julie/Kathrine	On 19:15-20:15	Søager
25	LSI Junior Performance (øvede)	5-9 kl	P	Rytme+Spring	Marie/Isabella/Simone Asger/Manu	Ti 19:00-21:00 To 17:00-19:00	Balsmosen Hal 3
26	LSI Springpiger	5-9 kl	P	Springgymnastik	Asger/Emma/Ane-Sofie	Ma 18:30-20:00	Hal 3
27	Moderne Gymnastik	7 kl-18 år	P	Rytme	Frederikke B	Ma 19:00-20:15	Søager
VOKSNE							
28	Styrketræning		M/K	Styrketræning	Inge/Stina	Ma 17:30-18:45	Motionslok.
29	Styrketræning		M/K	Styrketræning	Inge/Stina	Ma 18:45-20:00	Motionslok.
30	Mandags-Mix		M/K	Motion, puls, styrke og stræk	Rikke/Jytte	Ma 17:30-18:30	Boesager
31	Mandags-Mix		M/K	Motion, puls, styrke og stræk	Rikke/Jytte	Ma 18:30-19:30	Boesager
32	Hit Fit Dance		M/K	Dans	Karen/Jytte	Ma 19:30-20:30	Boesager
33	Hit Fit Dance		M/K	Dans	Karen/Jytte	Ma 20:30-21:30	Boesager
34	Yoga (øvede)		M/K	Yoga	Henriette	Ti 17:30-19:00	Boesager
35	Zumba		M/K	Dans	Gittermaj	Ti 19:00-20:00	Boesager
36	Herreholdet		M	Motion+spring	Hans-Henrik/Mikael	Ti 20:15-22:00	Hal 3
37	M/K Motion		M/K	Motionsgymnastik	Simone	To 19:00-20:00	Søager
38	Zumba		M/K	Dans	Gittermaj	To 18:45-19:45	Boesager
39	Hatha yoga		M/K	Yoga	Henriette	Lø 08:30-09:45	Virtuelt



TILMELDING ÅBNER SØNDAG DEN 13. AUGUST 2023 PÅ WWW.LSIGYMNASTIK.DK - SE BAGSIDEN (Ændringer kan forekomme)

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 13. AUGUST 2023. 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 2023 og slutter efter opvisningen den 13. april 2023. Der er dog hold, der starter tidligere og slutter senere - se venligst under holdbeskrivelse på hjemmesiden.

VIGTIGE DATOER

21. september 2023 kl. 19.00: Medlemsmøde i Ledøje-Smørum Idrætscenter.

6. april 2024: Generalprøve i Ledøje-Smørum Idrætscenter

13. april 2024: Forårsopvisning i Ledøje-Smørum Idrætscenter.

VELKOMMEN

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