

Vær med som frivillig i en fantastisk forening

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!

Timelding til den nye sæson sker på lsigymnastik.dk
fra søndag den 11. august på følgende tidspunkter:

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



Sæsonen

Gymnastiksæsonen starter den 1. september 2024 og slutter efter opvisningen den 29. marts 2025. Der er dog hold, der starter tidligere og slutter senere - se venligst under holdbeskrivelse på hjemmesiden.

Vigtige datoer

19. september 2024 kl. 19.00: Medlemsmøde i Ledøje-Smørum Idrætscenter.
23. marts 2025: Generalprøve i Ledøje-Smørum Idrætscenter
29. marts 2025: Forårsopvisning i Ledøje-Smørum Idrætscenter.

VELKOMMEN

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

GYMNASTIKHOLD I SÆSON 2024-2025

1. SEPTEMBER 2024 - 29. MARTS 2025



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

HOLDOVERSIGT SÆSON 2024-2025

NR.	HOLDTYPE	ALDER	KØN	AKTIVITET	TRÆNER	DAG/TID	STED
FAMILIE							
1	Bulderbasserne	1-2½ år	Mix	Leg+tumling	Camilla/Kasper	Sø 08:30-09:30	Boesager
2	Bulderbasserne	1-2½ år	Mix	Leg+tumling	Camilla/Kasper	Sø 09:30-10:30	Boesager
3	Forældre/barn	2½-5 år	Mix	Leg+redskaber	Anette	On 16:00-17:00	Hal 3
4	Forældre/barn	2½-5 år	Mix	Leg+redskaber	Anette	On 17:00-18:00	Hal 3
5	Forældre/barn	2½-5 år	Mix	Leg+redskaber	Malene	To 16:00-17:00	Hal 3
6	Forældre/barn	2½-5 år	Mix	Leg+redskaber	Pernille K	Lø 10:00-11:00	Hal 3
7	Familieidræt	1-6 år	Mix	Leg+redskaber	Sofie/Pernille H/Nicolai	Fre 16:30-17:30	Boesager
8	LSI springhold	1-4 kl	Mix	Springgymnastik	Caroline/Rasmus E	Ti 17:45-19:00	Hal 3
BØRN/UNGE							
9	Minimix	3-5 år	Mix	Lege+tumle+ begynderspring	Maria/Maya/Frederikke/ Anja	To 16:00-17:00	Boesager
10	Dansemus	4-6 år	P	Dans+leg+ redskaber	Kathrine/Nellie	Ma 17:00-18:00	Boesager
11	Tonsemix	4-6 år	Mix	Lege+tumle+ begynderspring	Frederikke/Oliver	Ma 18:00-19:00	Boesager
12	MGP Stars	4-6 år	P	Rytme+redskaber	Amalie/Anna	Ti 17:15-18:15	Boesager
13	Rytmebøllerne	4-6 år	P	Rytme+redskaber	Olivia/Luca/Ann	On 16:00-17:00	Boesager
14	Powerpof pigerne	5-6 år	P	Leg+redskaber	Julia/Maya/Maria	To 17:00-18:00	Boesager
15	Hoptimisterne	0-2 kl	P	Rytme+spring	Maja/Silje/Esben	Ma 16:30-17:30	Hal 3
16	Springfiduserne	0-2 kl	Mix	Springgymnastik	Kaya/Olivia/Luca	Ti 18:15-19:15	Boesager
17	MGP Maxi	0-3 kl	Mix	Dans+redskaber	Kathrine/Nellie	Ma 16:00-17:00	Boesager
18	Mini Jumpers	0-3 kl	D	Springgymnastik	Magnus/Emil	On 17:00-18:00	Boesager
19	Rytmetøserne	1-3 kl	P	Rytme+spring	Julia/Maya/Maria	To 18:00-19:00	Boesager
20	Rytmemix	1-4 kl	Mix	Rytme	Amalie/Anna	Ti 16:15-17:15	Boesager
21	LSI Minipiger	2-4 kl	P	Rytme+spring	Maja/Silje/Esben	Ma 17:30-18:30	Hal 3
22	LSI Springtøser	2-5 kl	P	Springgymnastik	Caroline/Rasmus E/Brian	Ti 19:00-20:15	Hal 3

NR.	HOLDTYPE	ALDER	KØN	AKTIVITET	TRÆNER	DAG/TID	STED
BØRN/UNGE							
23	Hit Fit Kids	2-6 kl	Mix	Dans	Karen	Ma 18:00-19:00	Multisalen Balsmosen *
24	Lørdagsspring	3-9 kl	Mix	Springgymnastik	Asger/Magnus	Lø 11:30-13:30	Hal 3
25	Moderne Gymnastik	4-6 kl	P	Rytme	Kathrine/Nellie	On 17:00-18:00	Multisalen Balsmosen *
26	Jumping Jacks	4-9 kl	D	Springgymnastik	Emil/Rasmus H/Dorte	Fre 16:00-18:00	Hal 3
27	Street-dans	5-7 kl	P	Dans	Julia	To 19:30-20:30	Multisalen Balsmosen *
28	LSI Springpiger	5-9 kl	P	Springgymnastik	Asger/Kaya	Ti 16:30-17:45	Hal 3
29	LSI Junior Performance (øvede)	5-9 kl	P	Rytme Spring	Trænere søges/Simone Asger/Manu	Ti 19:15-20:45 To 17:00-19:00	Boesager Hal 3
30	Moderne Gymnastik	7 kl-18 år	P	Rytme	Frederikke	Ma 19:00-20:15	Boesager
VOKSNE							
31	Styrketræning		M/K	Styrketræning	Inge/Stina	Ma 17:30-18:45	Motionslok.
32	Styrketræning		M/K	Styrketræning	Inge/Stina	Ma 18:45-20:00	Motionslok.
33	Mandags-Mix		M/K	Motion, puls, styrke og stræk	Rikke/Jytte	Ma 18:30-19:30	Hal 3
34	Hit Fit Dance		M/K	Dans	Karen/Jytte	Ma 19:30-20:30	Hal 3
35	Yoga (øvede)		M/K	Yoga	Henriette	Ti 17:30-19:00	Multisalen Balsmosen *
36	Zumba		M/K	Dans	Gittemaj	Ti 19:00-20:00	Balsmosen
37	Herreholdet		M	Motion+spring	Mikael/Nicolai	Ti 20:15-22:00	Hal 3
38	Rope Skipping		M/K	Rope Skipping	Mie	On 19:00-20:00	Boesager
39	Zumba		M/K	Dans	Gittemaj	To 18:00-19:00	Multisalen Balsmosen *
40	M/K Motion		M/K	Motionsgymnastik	Simone	To 19:00-20:00	Boesager
41	Hatha yoga		M/K	Yoga	Henriette	Lø 08:30-09:45	Virtuelt

* Træning på Søager frem til, at Multisalen på Balsmosen kan tages i brug.



TILMELDING ÅBNER SØNDAG DEN 11. AUGUST 2024 PÅ WWW.LSIGYMNASTIK.DK - SE BAGSIDEN (Ændringer kan forekomme)