

GYMNASTIKHOLD I SÆSON 2025-2026

1. SEPTEMBER 2025 - 21. MARTS 2026



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	Lege+tumling	Sophia/Ann	Sø 09:00-10:00	Boesager
2	Bulderbasserne	1-2½ år	Mix	Lege+tumling	Sophia/Ann	Sø 10:00-11:00	Boesager
3	Familieidræt	2 år-1. kl.	Mix	Spring+leg	Sofie/Nicolai	Fre 16:30-17:30	Hal 3
4	Forældre/barn	2½-5 år	Mix	Leg+redskaber	Anette	Ti 16:00-17:00	Hal 3
5	Forældre/barn	2½-5 år	Mix	Leg+redskaber	Anette	Ti 17:00-18:00	Hal 3
6	Forældre/barn	2½-5 år	Mix	Leg+redskaber	Karina	To 16:00-17:00	Hal 3
7	Forældre/barn	2½-5 år	Mix	Leg+redskaber	Pernille K	Lø 10:30-11:30	Hal 3
BØRN/UNGE							
8	Minimix	3-4 år	Mix	Lege+tumle+ begynderspring	Maria/Anja G	To 16:00-17:00	Boesager
9	Tonsemix	4-6 år	Mix	Lege+tumle+ begynderspring	Frederikke B/Oliver	Ma 18:00-19:00	Boesager
10	MGP Stars	4-6 år	P	Rytme+redskaber	Amalie/Leia	Ti 16:30-17:30	Boesager
11	Rytmeboblerne	4-6 år	P	Rytme+redskaber	Maria/Anja G	On 16:15-17:15	Hal 3
12	Powerpof pigerne	4-6 år	P	Leg+redskaber	Julia/Anna	On 16:15-17:15	Boesager
13	Glimmerpigerne	4-6 år	P	Leg+redskaber	Julia/Anna	On 17:15-18:15	Boesager
14	Dansemus	4-6 år	P	Dans+leg+ redskaber	Kathrine/Frederikke D	To 17:00-18:00	Boesager
15	SpringSpirerne	0-1 kl	Mix	Springgymnastik	Karina/Karoline	Ma 16:00-17:00	Boesager
16	Hoptimisterne	0-2 kl	P	Rytme+spring	Maja/Silje/Esben	Ma 16:30-17:30	Hal 3
17	MGP Maxi	0-3 kl	Mix	Dans+redskaber	Kathrine/Frederikke D	To 18:00-19:00	Boesager
18	SpringSpirerne	1-2 kl	Mix	Springgymnastik	Karina/Karoline	Ma 17:00-18:00	Boesager
19	Rytmemix	1-4 kl	Mix	Rytme	Amalie/Leia	Ti 17:30-18:30	Boesager
20	LSI Minipiger	2-4 kl	P	Rytme+spring	Maja/Silje/Esben	Ma 17:30-18:30	Hal 3
21	Rytme-pigerne	2-4 kl	P	Rytme	Kathrine/Frederikke D	On 17:30-18:30	Multisalen Balsmosen
22	Springtøserne	2-5 kl	P	Springgymnastik	Rasmus/Emilie/Brian	Ti 19:00-20.00	Hal 3

TILMELDING ÅBNER SØNDAG DEN 10. AUGUST 2025 PÅ W

NR.	HOLDTYPE	ALDER	KØN	AKTIVITET	TRÆNER	DAG/TID	STED
BØRN/UNGE							
23	Hit Fit Dancekids	2-6 kl	Mix	Dans	Karen	Ma 18:00-19:00	Multisalen Balsmosen
24	Rope Skipping	1-9 kl	Mix	Rope Skipping	Mie/Pernille K	On 18:15-19:15	Boesager
25	Jumping Jacks	3-9 kl	D	Springgymnastik	Magnus/Henrik	Ti 18:00-19:00	Hal 3
26	Søndagsspring	3-9 kl	Mix	Springgymnastik	Asger/Manu/Magnus	Sø 16:30-18:30	Hal 3
27	Moderne Gymnastik	4-6 kl	P	Rytme	Anna/Julia	On 18:45-19:45	Multisalen Balsmosen
28	LSI Junior Performance rytme (øvede)	5-9 kl	P	Rytme	Kaya/Liva	Ti 18:30-20:00	Boesager
29	LSI Junior Performance spring (øvede)	5-9 kl	P	Spring	Asger/Manu	To 17:00-19:00	Hal 3
30	Moderne Gymnastik	7 kl-20 år	P	Rytme	Frederikke B	Ma 19:00-20:15	Boesager
VOKSNE							
31	Styrketræning	Fra 18 år	M/K	Styrketræning	Inge/Stina	Ma 17:30-18:45	Motionslok.
32	Styrketræning	Fra 18 år	M/K	Styrketræning	Inge/Stina	Ma 18:45-20:00	Motionslok.
33	Mandags-Mix	Fra 18 år	M/K	Motion, puls, styrke og stræk	Rikke/Jytte	Ma 18:30-19:30	Hal 3
34	Rope Skipping	Fra 18 år	M/K	Rope Skipping	Mie	Ma 19:00-21:00	Multisalen Balsmosen
						On 19:15-21:00	Boesager
35	Hit Fit Dance	Fra 18 år	M/K	Dans	Karen/Jytte	Ma 19:30-20:30	Hal 3
36	Vinyasa flow yoga	Fra 18 år	M/K	Yoga	Henriette	Ti 17:30-19:00	Multisalen Balsmosen
37	Zumba	Fra 18 år	M/K	Dans	Gittermaj	Ti 19:00-20:00	Balsmosen
38	Qigong	Fra 18 år	M/K	Qigong	Anja	Ti 19:00-20:00	Multisalen Balsmosen
39	LSI Springhold	Fra 18 år	M/K	Spring+styrke	Mikael/Nicolai	Ti 20:00-22.00	Hal 3
40	Jumping Fitness	Fra 18 år	M/K	Motion	Camilla	On 20:00-21.00	Multisalen Balsmosen
41	Zumba	Fra 18 år	M/K	Dans	Gittermaj	To 19:00-20:00	Boesager
42	M/K Motion	Fra 18 år	M/K	Motionsgymnastik	Rikke/Simone	To 19:00-20:00	Multisalen Balsmosen
43	Hatha yoga	Fra 18 år	M/K	Yoga	Henriette	Lø 08:30-09:45	Virtuelt

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 10. august på følgende tidspunkter:

Kl. 9:00 - Familiehold

Kl. 9:15 - Alle børnehold

Kl. 9:30 - Alle voksenhold



Sæsonen

Gymnastiksæsonen starter den 1. september 2025 og slutter efter opvisningen den 21. marts 2026. Der er dog hold, der starter tidligere og slutter senere - se venligst under holdbeskrivelse på hjemmesiden.

Vigtige datoer

25. september 2025 kl. 19.00: Medlemsmøde i Ledøje-Smørum Idrætscenter.

14. marts 2026: Generalprøve i Ledøje-Smørum Idrætscenter

21. marts 2026: Forårsopvisning i Ledøje-Smørum Idrætscenter.

VELKOMMEN

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