

DINE LOKALE IDRÆTSFORENINGER PGI & SBGI I SÆSON 2020-21

PG = PEDERSBORG GYMNASTIKSAL / PH = PEDERSBORG HALLEN / PT = PEDERSBORG TUMLESAL / SBG = SLAGLILLE BJERNEDE GYMNASTIKSAL / SH = SORØ HALLEN

VI HAR EN BRED VIFTE AF TILBUD:

FITNESS, SPRING, ROPE SKIPPING, DANS, JUMPING FITNESS, YOGA, HOCKEY, FAMILIE GYMNASTIK OG MEGET MERE!

FITNESS:	Alder	Max	Træningssted	Hal
CROSSGYM	16 ÅR →	20	TIRSDAG 18.30-19.25	PH
CROSSGYM	16 ÅR →	20	TORSDAG 19.30-20.25	PH
CROSSGYM OUTDOOR	16 ÅR →	20	MANDAG 17.15-18.15	vedPG
CROSSDANCE	16 ÅR →	10	MANDAG 18.15-19.15	PT
JUMPINGFITNESS	16 ÅR →	15	MANDAG 19.30-20.30	PT
JUMPINGFITNESS TEEN	12-16 ÅR	15	TIRSDAG 17.45-18.45	PT
JUMPINGFITNESS	16 ÅR →	15	ONSDAG 18.00-19.00	PT
JUMPINGFITNESS	16 ÅR →	15	LØRDAG 08.45-09.45	PT
YOGA MORGEN	16 ÅR →	15	ONSDAG 09.00-10.15	SBG
YOGA ØVEDE			ONSDAG 19.15-20.30	PT
YOGA	16 ÅR	FÅ PLADSER	TORSDAG 18.30-19.45	PT
YOGA FOR MEN	16 ÅR →	14	TORSDAG 20.00-21.00	PT
YOGA FOR DIN INDRE RO		FULD TILBUD	LØRDAG 10.00-11.00	PT

GYMNASTIK MOTION:	Alder	Max	Træningssted	Hal
ALT FOR DAMERNE	16 ÅR →	20	MANDAG 18.30-19.45	SBG
BEVÆG DIG MAND	16 ÅR →	20	MANDAG 20.00-21.15	SBG
MOTINSHOCKEY	16 ÅR →	20	TORSDAG 20.30-22.00	PH
KARLEHOLDET	16 ÅR →	20	TIRSDAG 19.30-21.00	SBG

SENIOR:	Alder	Max	Træningssted	Hal
65 + 'ERE	60 ÅR →	25	TIRSDAG 10.00-11.30	SBG

BADMINTON (BOOK EN BANE FOR SÆSONEN):

BADMINTON	FULD TILBUD TIL KL. 20		MANDAG 18.00-21.00	PH
BADMINTON			TIRSDAG 19.30-21.30	PH
BADMINTON			ONSDAG 18.00-19.00	PH
BADMINTON			TORSDAG 20.45-21.45	PG
BADMINTON			LØRDAG 08.30-09.30	PH

BØRNEHOLD:	Alder	Max	Træningssted	Hal
HOPPE LOPPE	4 - 5 ÅR	25	MANDAG 16.15-17.15	PG
DANSEGYMNASTIK	5 - 7 ÅR	20	TIRSDAG 17.35-18.35	PG

FAMILIE GYMNASTIK:	Alder	Max	Træningssted	Hal
FORÆLDRE BARN	1 - 3	VENTELISTE	TIRSDAG 16.15-17.15	PG
GYMFAMILY BOOTCAMP	8 - 15 ÅR	12	TIRSDAG 17.30-18.25	PH
GYMFAMILY BOOTCAMP	8 - 15 ÅR	12	TORSDAG 18.30-19.25	PH

SPRINGHOLD:	Alder	Max	Træningssted	Hal
MINISPRING PIGER	6 ÅR - 1.	KL.30	TORSDAG 16.00-17.25	PG
MINISPRING DRENGE	6 ÅR - 2.	KL.18	TORSDAG 17.35-18.45	PG
POWERPIGER	2 - 3 KL.	30	ONSDAG 16.00-17.25	PG
DRENGESPRING	3 - 6 KL.	15	TORSDAG 18.55-20.25	PG
PIGESPRING	4 - 6 KL.	40	ONSDAG 17.30-19.15	PG
PGI JUNIOR 1	7. KL.	24	MANDAG 18.40-20.40	PG
PGI JUNIOR 2	8. KL - 1.G	30	ONSDAG 19.00-21.00	PG
PGI/DGI ASPIRANT	17 - 27 ÅR	20	TORSDAG 20.00-22.00	SH
FREDAGSSPRING	9 - 27 ÅR	18	FREDAG 16.30-18.00	PG

GYMNASTIK DANCE/RYTME/ROPE SKIPPING:

ROPE SKIPPING	8 - 16 ÅR	16	TIRSDAG 18.40-19.40	PG
DANCE & PERFORMANCE	4 - 8 KL.	25	MANDAG 17.35-18.35	PG
AFTER 8	18 ÅR →	24	TIRSDAG 19.45-21.15	PG



TILMELD DIG INDEN OPSTART, DA VI PGA. CORONA KAN HAVE BEHOV FOR AT KONTAKTE DIG, REGLER FOR PRØVETRÆNING GÆLDER SELVOM DU ER TILMELDT!
HJEMMESIDER:
WWW.PGI4180.DK & WWW.SBGI.DK
INFORMATION FÅS OGSÅ PÅ TLF 29626221

