

# DINE LOKALE IDRÆTSFORENINGER PGI & SBGI I SÆSON 2021-22

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 →	25	TIRSDAG 18.00-18.55	PH
CROSSGYM	16 ÅR →	25	TORSDAG 19.30-20.25	PH
CROSSGYM OUTDOOR	16 ÅR →	25	MANDAG 17.15-18.15	vedPG
CROSSDANCE	16 ÅR →	10	MANDAG 17.00-18.00	PT
JUMPING FUSION	16 ÅR →	16	MANDAG 19.30-20.30	PT
JUMPINGFITNESS TEEN	12-16 ÅR	16	TIRSDAG 17.00-18.00	PT
JUMPINGFITNESS	16 ÅR →	16	TIRSDAG 18.30-19.30	PT
JUMPINGFITNESS	16 ÅR →	16	ONSDAG 17.00-18.00	PT
JUMPINGFITNESS	16 ÅR →	16	LØRDAG 09.00-10.00	PT
YOGA MORGEN	16 ÅR →	15	ONSDAG 09.00-10.15	SBG
YOGA ØVEDE	16 ÅR →	15	ONSDAG 19.15-20.30	PT
YOGA FOR MEN	16 ÅR →	15	TORSDAG 20.00-21.00	PT
YOGA FOR DIN INDRE RO	16 ÅR →	15	LØRDAG 10.00-11.00	PG

GYMNASTIK MOTION:	Alder	Max	Træningssted	Hal
ALT FOR DAMERNE	16 ÅR →	20	MANDAG 18.30-19.45	SBG
BEVÆG DIG MAND	16 ÅR →	20	TIRSDAG 18.00-19.15	SBG
KARLEHOLDET	16 ÅR →	20	TIRSDAG 19.30-21.00	SBG
SMART	16 ÅR →	20	ONSDAG 17.00-18.00	SBG
MOTINSHOCKEY	16 ÅR →	20	TORSDAG 20.30-22.00	PH

SENIOR:	Alder	Max	Træningssted	Hal
65 + 'ERE	60 ÅR →	25	TIRSDAG 10.00-11.30	SBG
SMART	16 ÅR →	20	ONSDAG 17.00-18.00	SBG

## BADMINTON (BOOK EN BANE FOR SÆSONEN):

BADMINTON			MANDAG 18.00-21.00	PH
BADMINTON			TIRSDAG 19.00-20.00	PH
BADMINTON			ONSDAG 16.30-17.30	PH
BADMINTON			TORSDAG 18.30-19.30	PH
BADMINTON			LØRDAG 08.30-09.30	PH

BØRNEHOLD:	Alder	Max	Træningssted	Hal
HOPPE LOPPE	4 - 5 ÅR	35	MANDAG 16.15-17.15	PG
DANSEGYMNASTIK	5 - 7 ÅR	20	TIRSDAG 17.30-18.30	PG

FAMILIE GYMNASTIK:	Alder	Max	Træningssted	Hal
FORÆLDRE BARN	1 - 3 ÅR	30	TORSDAG 16.15-17.15	PG
GYMFAMILY BOOTCAMP	8 - 15 ÅR	15	TIRSDAG 17.00-17.55	PH

SPRINGHOLD:	Alder	Max	Træningssted	Hal
MINISPRING PIGER	6 ÅR - 1. KL.	35	TIRSDAG 16.00-17.15	PG
MINISPRING DRENGE	6 ÅR - 2. KL.	15	ONSDAG 16.15-17.15	PG
POWERPIGER	2 - 3 KL.	30	TORSDAG 17.30-18.55	PG
DRENGESPRING	3 - 6 KL.	15	MANDAG 17.30-19.00	PG
PIGESPRING	4 - 6 KL.	40	ONSDAG 17.30-19.15	PG
PGI JUNIOR	7 KL- 16 ÅR	30	ONSDAG 19.00-21.00	PG
PGI/DGI ASPIRANT	17 - 27 ÅR	20	TORSDAG 20.00-22.00	SH
FREDAGSSPRING	9 - 27 ÅR	20	FREDAG 16.30-18.00	PG

## GYMNASTIK DANCE/RYTME/ROPE SKIPPING:

ROPE SKIPPING	8 - 16 ÅR	15	TIRSDAG 18.35-19.35	PG
DANCE & PERFORMANCE	4 - 6 KL.	25	TORSDAG 19.05-20.05	PG
PGI JUNIOR RYTME	7 KL- 16 ÅR	15	ONSDAG 18.00-19.00	PG
PGI/DGI ASPIRANT	17 - 27 ÅR	20	TORSDAG 20.00-22.00	SH
AFTER 8	18 ÅR →	25	TIRSDAG 19.45-21.15	PG



DU KAN FINDE MANGE FLERE  
OPLYSNINGER OM DE ENKELTE HOLD,  
SÆSONSTART, KONTINGENT MM PÅ VORES  
HJEMMESIDER:  
[WWW.PGI4180.DK](http://WWW.PGI4180.DK)  
[WWW.SBGI.DK](http://WWW.SBGI.DK)  
TELEFON 2962 6221

