

# DINE LOKALE IDRÆTSFORENINGER PGI & SBGI

PG = PEDERSBORG GYMNASTIKSAL PH = PEDERSBORG HALLEN PT = PEDERSBORG TUMLESAL SBG = SLAGLILLE BJERNEDE GYMNASTIKSAL

**PGI HAR EN BRED VIFTE AF:  
FITNESS, SPRING, ROPESKIPPING, DANS, YOGA,  
FLOORBALL, FAMILIE GYMNASTIK OG MEGET MERE!**

## FITNESS:

CROSSGYM WOMAN	16 ÅR →	TIRSDAG 17.30-18.30	PG
CROSSGYM	16 ÅR →	TORS DAG 19.30-20.30	PG
KETTLEBELL	16 ÅR →	MANDAG 20.00-21.00	PG
CROSSDANCE	16 ÅR →	MANDAG 19.00-20.00	PT
MORGENYOGA	16 ÅR →	ONSDAG 08.00-09.15	SBG
YOGA ØVEDE	16 ÅR →	ONSDAG 19.30-20.45	PT
YOGA	16 ÅR →	TORS DAG 18.30-19.45	PT

## FAMILIE GYMNASTIK:

GYMFAMILY BOOTCAMP	8 - 15 ÅR	TORS DAG 18.30-19.30	PG
GYMFAMILY BABY	0 - 1 ÅR	TORS DAG 16.30-17.30	PT
FORÆLDRE BARN	0 - 3 ÅR	TIRSDAG 16.15-17.15	PG

## GYMNASTIK MOTION:

VEDLIGEHOJDET KVINDER	18 ÅR →	TIRSDAG 18.30-19.30	PG
ALT FOR DAMERNE	16 ÅR →	MANDAG 18.30-19.45	SBG
BEVÆG DIG MAND	16 ÅR →	MANDAG 20.00-21.15	SBG
FLOORBALL	16 ÅR →	TORS DAG 20.30-22.00	PH
KARLEHOJDET	16 ÅR →	TIRSDAG 19.30-21.00	SBG

## SENIOR:

ÆLDRE I BEVÆGELSE	60 ÅR →	TIRSDAG 10.00-11.30	SBG
-------------------	---------	---------------------	-----

## KARATE:

KARATE	7 ÅR →	ONSDAG 17.00-18.00	PT
--------	--------	--------------------	----

## PARDANS:

PARDANS	18 ÅR →	TORS DAG 19.00-20.00	SBG
---------	---------	----------------------	-----

## GYMNASTIK BØRNEHOLD:

HOPPE LOPPE	4 - 5 ÅR	MANDAG 16.15-17.15	PG
DANSEGYMNASTIK	5 - 7 ÅR	MANDAG 16.30-17.30	PT

## GYMNASTIK SPRINGHOLD:

MINISPRING PIGER	6 ÅR - 1. KL.	TORS DAG 16.00-17.15	PG
MINISPRING DRENGE	6 ÅR - 2. KL.	TORS DAG 17.15-18.15	PG
POWERPIGER	2 - 3 KL.	ONSDAG 16.15-17.30	PG
DRENGESPRING	3 - 6 KL.	MANDAG 17.25-18.55	PG
PIGESPRING	4 - 6 KL.	ONSDAG 17.30-19.15	PG
PGI JUNIOR	7 KL - 17 ÅR	ONSDAG 19.15-21.15	PG
ASPIRANT SPRING	17 - 27 ÅR	TORS DAG 20.30-22.00	PG
ASPIRANT RYTME	17 - 27 ÅR	TORS DAG 19.00-20.30	PH
FREDAGSSPRING	9 - 27 ÅR	FREDAG 16.30-18.00	PG

## GYMNASTIK DANCE/RYTME/ROPE SKIPPING:

ROPE SKIPPING	8 - 16 ÅR	MANDAG 19.00-20.00	PG
DANCE OG PERFORMANCE	4 - 8 KL.	MANDAG 18.00-19.00	PT
AFTER 8	18 ÅR →	TIRSDAG 19.30-21.00	PG



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