

DINE LOKALE IDRÆTSFORENINGER PGI & SBGI

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:

CROSSGYM WOMAN	16 ÅR →	TIRSDAG 18.30-19.30	PG
CROSSGYM	16 ÅR →	TORS DAG 19.45-20.45	PG
CROSSGYM OUTDOOR	16 ÅR →	MANDAG 17.15-18.15	ved PG
KETTLEBELL	16 ÅR →	TIRSDAG 19.15-20.30	PT
PULS & STYRKE	16 ÅR →	MANDAG 19.30-20.30	PG
CROSSDANCE	16 ÅR →	MANDAG 18.00-19.00	PT
JUMPINGFITNESS	16 ÅR →	MANDAG 19.15-20.15	PT
JUMPINGFITNESS TEEN	12 - 16 ÅR	TIRSDAG 18.00-19.00	PT
JUMPINGFITNESS	16 ÅR →	ONSDAG 18.00-19.00	PT
MORGENYOGA	16 ÅR →	ONSDAG 08.00-09.15	SBG
YOGA ØVEDE	16 ÅR →	ONSDAG 19.15-20.30	PT
YOGA	16 ÅR →	TORS DAG 18.30-19.45	PT
YOGA FOR MEN	16 ÅR →	TORS DAG 20.00-21.00	PT
YOGA FOR DIN INDRE RO	16 ÅR →	LØRDAG 10.00-11.00	PT

GYMNASTIK MOTION:

VEDLIGEHOJDET KVINDER	16 ÅR →	TORS DAG 19.00-20.00	PH
ALT FOR DAMERNE	16 ÅR →	MANDAG 18.30-19.45	SBG
BEVÆG DIG MAND	16 ÅR →	MANDAG 20.00-21.15	SBG
MOTINSHOCKEY	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
-------------------	---------	---------------------	-----

BADMINTON (BOOK EN BANE FOR SÆSONEN):

BADMINTON		MANDAG 18.00-21.00	PH
BADMINTON		TIRSDAG 19.30-21.30	PH
BADMINTON		ONSDAG 18.00-19.00	PH
BADMINTON		LØRDAG 08.30-09.30	PH

GYMNASTIK BØRNEHOLD:

HOPPE LOPPE	4 - 5 ÅR	MANDAG 16.15-17.15	PG
DANSEGYMNASTIK	5 - 7 ÅR	TIRSDAG 17.30-18.30	PG

FAMILIE GYMNASTIK:

GYMFAMILY BOOTCAMP	8 - 15 ÅR	MANDAG 18.30-19.30	PG
GYMFAMILY BOOTCAMP	8 - 15 ÅR	TIRSDAG 18.30-19.30	PH
FORÆLDRE BARN	1 - 3 ÅR	TIRSDAG 16.15-17.15	PG

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 16.00-17.30	PG
DRENGESPRING	3 - 6 KL.	TORS DAG 18.15-19.30	PG
PIGESPRING	4 - 6 KL.	ONSDAG 17.30-19.15	PG
PGI JUNIOR	13 - 17 ÅR	ONSDAG 19.00-21.00	PG
PGI/DGI ASPIRANT	17 - 27 ÅR	TORS DAG 20.00-22.00	SH
FREDAGSSPRING	9 - 27 ÅR	FREDAG 16.30-18.00	PG

GYMNASTIK DANCE/RYTME/ROPE SKIPPING:

ROPE SKIPPING	8 - 16 ÅR	TIRSDAG 17.30-18.30	PH
DANCE & PERFORMANCE	4 - 8 KL.	MANDAG 17.30-18.30	PG
AFTER 8	18 ÅR →	TIRSDAG 19.30-21.00	PG

KARATE:

KARATE	7 ÅR →	ONSDAG 16.30-17.30	PT
--------	--------	--------------------	----



DU KAN FINDE MANGE FLERE
OPLYSNINGER OM DE ENKELTE HOLD,
SÆSONSTART, KONTINGENT OSV PÅ
VORES HJEMMESIDER:
WWW.PGI4180.DK
WWW.SBGI.DK
TELEFON 2962 6221



