

DINE LOKALE IDRÆTSFORENINGER PGI & SBGI I SÆSON 2022-23

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

VI HAR EN BRED VIFTE AF TILBUD:

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

	Alder	Træningstid	Hal
BØRNEHOLD 1 – 7 ÅR			
FORÆLDRE BARN	1 – 3 år	Torsdag 16.15 – 17.15	PG
HOPPE LOPPE	4 – 5 år	Mandag 16.15 – 17.15	PG
DANSEGYMNASTIK	4 – 7 år	Onsdag 16.00 – 16.45	PG
BØRNEHOLD 6 – 13 ÅR			
MINISPRING PIGER	6 år – 1 kl.	Tirsdag 16.00 – 17.15	PG
POWERPIGER	2 – 3 kl.	Mandag 17.30 – 19.00	PG
DRENGENE SPRINGER	0 – 6 kl.	Tirsdag 17.30 – 18.45	PG
PIGESPRING	4 – 6 kl.	Onsdag 17.35 – 19.20	PG
FREDAGSSPRING	3 – 9 kl.	Fredag 16.30 – 18.00	PG
GYMFAMILY BOOTCAMP	8 – 15 år	Torsdag 17.30 – 18.25	PH
ROPE SKIPPING	8 – 13 år	Torsdag 17.30 – 18.25	PG
DANCE & PERFORMANCE	4 – 7 kl.	Torsdag 18.30 – 19.25	PG
JUMPING FITNESS 10-15	10 – 15 år	Onsdag 16.00 – 16.55	PT
SPRING OG RYTME 13+			
PGI JUNIOR	7 kl. – 16 år	Onsdag 19.05 – 20.50	PG
SYTTEN+	17 år →	Torsdag 19.30 – 21.00	PG
FITNESS			
CROSSGYM ONSDAG	16 år →	Onsdag 18.05 – 19.00	PH
CROSSGYM TORSDAG	16 år →	Torsdag 19.30 – 20.25	PH
CROSSGYM OUTDOOR	16 år →	Mandag 17.15 – 18.15	PH
YOGA MORGEN	16 år →	Onsdag 9.00 – 10.15	SBG
YOGA FOR MEN	16 år →	Mandag 20.00 – 21.00	PT
YOGA FOR ALLE	16 år →	Torsdag 17.30 – 18.30	PT
YOGA ØVEDE	16 år →	Onsdag 19.15 – 20.30	PT

JUMPING FITNESS	16 år →	Onsdag 17.00 – 18.00	PT
JUMPING FITNESS	16 år →	Lørdag 9.00 – 10.00	PT
JUMPING M. STYRKE	16 år →	Mandag 17.15 – 18.30	PT
CROSS DANCE	16 år →	Onsdag 16.50 – 17.45	PG
BODY POWER	16 år →	Onsdag 18.15 – 19.10	PT

MOTION	Alder	Træningstid	Hal
AFTER 8	16 år →	Tirsdag 19.00 – 20.30	PG
ALT FOR DAMERNE	16 år →	Mandag 18.30 – 19.45	SBG
BEVÆG DIG MAND	16 år →	Tirsdag 18.00 – 19.15	SBG
MOTIONSHOCKEY	16 år →	Torsdag 20.30 – 22.00	PH

SENIOR	Alder	Træningstid	Hal
65+	65 år →	Tirsdag 10.00 – 11.30	SBG
SMART TRÆNING	Alle	Onsdag 16.30-17.30	SBG

BADMINTON - Book bane

BADMINTON	Mandag 18.30 – 19.30	PH
BADMINTON	Mandag 19.30 – 20.30	PH
BADMINTON	Mandag 20.30 - 21.30	PH
BADMINTON	Onsdag 16.30 – 17.30	PH
BADMINTON	Onsdag 19.35 – 20.35	PH
BADMINTON	Torsdag 18.30 – 19.25	PH



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

