

# DINE LOKALE IDRÆTSFORENINGER PGI & SBGI I SÆSON 2024-25

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

## VI HAR EN BRED VIFTE AF TILBUD:

FITNESS, SPRING, BADMINTON, JUMPING FITNESS, YOGA, HOCKEY, FAMILIE GYMNASTIK, NERF GUN OG MEGET MERE!

BØRNEHOLD 1 – 6 ÅR	Alder	Træningstid	Hal
FORÆLDRE BARN	1 – 3 år	Torsdag 16.15 – 17.10	PG
RÆS FRÆS MED FORÆLD	2 – 5 år	Torsdag 17.15 – 18.10	PG
HOPPE LOPPE	4 – 5 år	Mandag 16.15 – 17.15	PG
MIKROSPRING	5 – 6 år	Tirsdag 16.15 – 17.15	PG

BØRNEHOLD 6 – 13 ÅR	Alder	Træningstid	Hal
MINISPRING	6 år – 1 kl.	Onsdag 16.15 – 17.30	PG
POWERPIGER	2 – 3 kl.	Mandag 17.30 – 19.00	PG
SALTOTEAM DRENGE	2 – 5 kl.	Tirsdag 17.30 – 18.30	PG
PIGESPRING	4 – 6 kl.	Onsdag 17.30 – 19.15	PG
GYMFAMILY BOOTCAMP	8 – 15 år	Mandag 17.50 – 18.50	PH
SPRING MAX	3 – 6 kl.	Torsdag 18.25 – 19.35	PG
NERF GUN	8 år →	Mandag 16.30 – 17.30	PH

SPRING OG RYTME 13+	Alder	Træningstid	Hal
PGI JUNIOR	6 kl. – 8 kl.	Onsdag 19.00 – 20.45	PG
PGI YNGLINGE	15 – 20 år	Torsdag 19.35 – 21.15	PG

FITNESS	Alder	Træningstid	Hal
CROSSGYM	16 år →	Torsdag 18.30 – 19.30	PH
CROSSGYM OUTDOOR	16 år →	Mandag 17.15 – 18.15	
YOGA MORGEN	16 år →	Onsdag 09.00 – 10.15	SBG
YOGA FOR ALLE	16 år →	Torsdag 17.30 – 18.30	PT
YOGA MEN	16 år →	Torsdag 20.00 – 21.00	PT
BODYPOWER	16 år →	Onsdag 18.00 – 18.55	PH
BODYPOWER SOFT	16 år →	Onsdag 19.15 – 20.15	PT
CROSS DANCE	16 år →	Tirsdag 17.45 – 18.45	PT
CROSS DANCE	16 år →	Torsdag 18.50 – 19.50	PT

JUMPING FITNESS	16 år →	Onsdag 17.00 – 18.00	PT
JUMPING BEG/LET ØVE	16 år →	Onsdag 18.05 – 19.05	PT
JUMPING FITNESS	16 år →	Lørdag 09.00 – 10.00	PT
JUMPING MED STYRKE	16 år →	Mandag 17.15 – 18.30	PT
POLE FITNESS	16 år →	Tirsdag 19.00 – 21.00	PT
POLE FITNESS	16 år →	Søndag 10.30 – 12.30	PT

MOTION	Alder	Træningstid	Hal
AFTER 8 DAMERYTME	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
MOTIONS HOCKEY	16 år →	Torsdag 20.30 – 22.00	PH

SENOIR	Alder	Træningstid	Hal
60+	60 år →	Tirsdag 10.00 – 11.30	SBG

## BADMINTON - Book bane

BADMINTON	Mandag 18.50 – 19.50	PH
BADMINTON	Mandag 19.50 – 20.50	PH
FAMILIE BADMINTON	Onsdag 16.30 – 17.25	PH
BADMINTON	Onsdag 19.30 – 20.30	PH
BADMINTON	Torsdag 19.30 – 20.30	PH
BADMINTON	Lørdag 09.30 – 10.30	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

