

DINE LOKALE IDRÆTSFORENINGER PGI & SBGI I SÆSON 2025-26

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

VI HAR EN BRED VIFTE AF TILBUD:

FITNESS, SPRING, BADMINTON, JUMPING FITNESS, FAMILIE GYMNASTIK, YOGA 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	Onsdag 16.15 – 17.15	PG

BØRNEHOLD 6 – 13 ÅR

	Alder	Træningstid	Hal
MINISPRING	0 – 1 kl.	Tirsdag 16.10 – 17.30	PG
POWERPIGER	2 – 3 kl.	Mandag 17.15 – 18.45	PG
SALTOTEAM DRENGE	2 – 5 kl.	Tirsdag 17.45 – 18.45	PG
PIGESPRING	4 – 6 kl.	Onsdag 17.30 – 19.15	PG
SPRING MAX	3 – 6 kl.	Torsdag 18.25 – 19.35	PG
FREDAGSSPRING	3 – 7 kl.	Fredag 16.30 – 18.00	PG

SPRING OG RYTME 12+

	Alder	Træningstid	Hal
PGI JUNIOR	6 kl. – 16 år	Onsdag 19.00 – 21.00	PG

FITNESS

	Alder	Træningstid	Hal
BODYPOWER basis/SOFT	16 år →	Onsdag 18.00 – 18.55	PH
CROSSGYM	16 år →	Torsdag 19.00 – 20.00	PH
CROSSGYM OUTDOOR	16 år →	Mandag 17.15 – 18.15	
CROSSGYM INDOOR	16 år →	Mandag 17.45 – 18.45	PH
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 20.05 – 21.05	PT

CROSS DANCE	16 år →	Tirsdag 17.45 – 18.45	PT
CROSS DANCE	16 år →	Torsdag 18.50 – 19.50	PT
JUMPING FITNESS kl. 17	16 år →	Onsdag 17.00 – 18.00	PT
JUMPING FITNESS kl. 18	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 selvtræn	16 år →	Søndag 10.00 – 12.00	PT

MOTION/RYTME

	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
MOTIONSHOCKEY	16 år →	Torsdag 20.15 – 21.45	PH

SENIOR

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

