



## Minimumsalder på vores hold Sæson 2020/21.

Hold skrevet **med rød skrift** træner flere gange om ugen.

Holdnr.	Navn	Min. Alder I løbet af sæson	Ugedag	Start
23	Børn og deres aktive voksne	1	Tirs	16:30
21	Voksen/Barn 2-3 år	2	Ons	16:30
87	Trampolin - Familiehold	2	Lør	09:30
20	Krudtuglerne 3-5 år	3	Ons	17:30
22	Rollingerne 3-5 år	3	Tir	17:30
24	Smølferne 4-5 år	4	Søn	11:00
25	Blæksprutterne 4-6 år	4	Tor	16:30
33	Springlopperne mix 5-6 år	5	Tor	16:15
80	Trampolin - Mini 5-7 år	5	Ons	16:00
50	Rytme & Dans 6+	6	Man	16:30
60	Mini Acro 6-8 år	6	Ons	16:30
30	Springmusene 7-10 år	7	Man	16:15
34	Stjernesrud 7-10 år	7	Fre	16:00
75	Rope Skipping 8+	8	Man	16:00
35	Supernovaer 9-11 år	9	Fre	17:30
36	Parkour begynder 8-15 år	8	Søn	13:00
52	Dansepigerne 8-12 år	8	Tir	17:30
61	SportsAcro asp. - begynder/øve	8	Ons	16:30
62	SportsAcro aspi. - øvede	8	Ons	16:30
63	<b>Sports Acro – Konkurrencehold</b>	8	Tir Tor	16:00 18:00
64	<b>Sports Acro – Konkurrencehold</b>	8	Tir Tor Lør	16:00 18:00 09:00
70	Unicykling - Begyndere	8	Tor	16:15
71	Unicykling - Øvede	8	Tor	17:30
72	Ekstra træning for tilmeldte u	8	Tor	19:00
82	Trampolin - Begyndere 8-12 år	8	Tir	16:00
83	Trampolin - Let øvede 8+	8	Tir	17:30
84	Trampolin - Let øvede 8+	8	Tor	16:00
85	<b>Trampolin - Øvede</b>	8	Man Ons	17:15 17:15
91	<b>Trampolin - Konkurrencehold</b>	8	Man Ons Fre	17:15 17:15 17:15
37	Åben spring træning 9-11 år	9	Tir	16:00
39	Power Girls - 10-13 år	10	Tir	16:15
81	Trampolin - Begyndere 10-16	10	Man	15:45
86	Trampolin - Bounce boys 10-16	10	Tor	17:45
31	Springmix 11-14 år	11	Man	17:45
51	Team Novus rytme 13-17 år	13	Ons	19:00
32	<b>Team Novus - Spring 13-17 år</b>	13	Man Ons	19:45 19:00



<b>Holdnr.</b>	<b>Navn</b>	<b>Min. Alder I løbet af sæson</b>	<b>Ugedag</b>	<b>Start</b>
3	Cross Fitness 16+	16	Tor	17:45
4	Cross Fitness 16+	16	Lør	09:00
54	Rytmehold - Omnia 17+	17	Lør	10:00
88	Trampolin - Voksen 17+	17	Ons	19:00
11	Dance-Fit 18+	18	Søn	10:15
14	Body & Mind 18+	18	Tor	17:15
16	Hatha-yoga - 18+	18	Tir	19:15
41	Foxy Ladies and Gentlemen spring	18	Tor	19:30
53	Foxy Ladies and Gentlemen rytme	18	Tor	19:30
99	Fællesholdet 18+	18	Tor	20:00
6	Motionsherrer 18+	18	Man	18:00
7	Senior hold dig i form M/K 60+	18	Man	10:15
8	Glad Motion 50+	18	Tir	18:00
13	Seniordamerne	18	Tir	10:15
15	Aerobic - Motion 18+	18	Man	18:15
10	Dance Fit 18+	25	Ons	18:00
12	Pilates for seniorer	39	Tor	09:30