



## Holdene fordelt efter ugedag Sæson 2020/21.

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

	Holdnr.	Navn	Min. Alder (i løbet af sæson)	Start kl.
Mandag:	50	Rytme & Dans 6+	6	16:30
	30	Springmusene 7-10 år	7	16:15
	75	Rope Skipping 8+	7	16:00
	85	<b>Trampolin - Øvede</b>	8	17:15
	91	<b>Trampolin - Konkurrencehold</b>	8	17:15
	81	Trampolin - Begyndere 10-16	10	15:45
	31	Springmix 11-14 år	11	17:45
	32	<b>Team Novus - Spring 13-17 år</b>	13	19:45
	6	Motions herrer 18+	18	18:00
	7	Senior hold dig i form M/K 60+	18	10:15
	15	Aerobic - Motion 18+	18	18:15
Tirsdag:	23	Børn og deres aktive voksne	1	16:30
	22	Rollingerne 3-5 år	3	17:30
	52	Dansepigerne 8-12 år	8	17:30
	63	<b>Sports Acro – Konkurrencehold</b>	8	16:00
	64	<b>Sports Acro – Konkurrencehold</b>	8	16:00
	82	Trampolin - Begyndere 8-12 år	8	16:00
	83	Trampolin - Let øvede 8+	8	17:30
	37	Åben spring træning 9-11 år	9	16:00
	39	Power Girls - 10-13 år	10	16:15
	16	Hatha-yoga - 18+	18	19:15
	8	Glad Motion 50+	18	18:00
	13	Seniordamerne	18	10:15
	Onsdag:	21	Voksen/Barn 2-3 år	2
20		Krudtuglerne 3-5 år	3	17:30
80		Trampolin - Mini 5-7 år	5	16:00
60		Mini Acro 6-8 år	6	16:30
61		SportsAcro asp. - begynder/øve	8	16:30
62		SportsAcro aspi. - øvede	8	16:30
85		<b>Trampolin – Øvede</b>	8	17:15
91		<b>Trampolin - Konkurrencehold</b>	8	17:15
51		Team Novus rytme 13-17 år	13	19:00
32		<b>Team Novus - Spring 13-17 år</b>	13	19:00
88		Trampolin - Voksen 17+	17	19:00
10		Dance Fit 18+	18	18:00



	Holdnr.	Navn	Min. Alder (i løbet af sæson)	Start kl.
Torsdag:	25	Blæksprutterne 4-6 år	4	16:30
	33	Springlopperne mix 5-6 år	5	16:15
	63	Sports Acro – Konkurrencehold	8	16:00
	64	Sports Acro – Konkurrencehold	8	18:00
	70	Unicykling - Begyndere	8	16:15
	71	Unicykling - Øvede	8	17:30
	84	Trampolin - Let øvede 8+	8	16:00
	86	Trampolin - Bounce boys 10-16	10	17:45
	3	Cross Fitness 16+	16	17:45
	14	Body & Mind 18+	18	17:15
	41	Foxy Ladies and Gentlemen spring	18	19:30
	53	Foxy Ladies and Gentlemen rytme	18	19:30
	99	Fællesholdet 18+	18	20:00
	12	Pilates for seniorer	39	09:30
Fredag:	34	Stjerneskyd 7-10 år	7	16:00
	35	Supernovaer 9-11 år	9	17:30
	91	Trampolin - Konkurrencehold	8	17:15
Lørdag:	87	Trampolin - Familiehold	2	09:30
	64	Sports Acro – Konkurrencehold	8	09:00
	4	Cross Fitness 16+	16	09:00
	54	Rytmehold - Omnia 17+	17	10:00
Søndag:	24	Smølferne 4-5 år	4	11:00
	36	Parkour begynder 8-15 år	8	13:00
	11	Dance-Fit 18+	18	10:15