

## Program 2016-2017

Holdnr.	Holdnavn	Instruktører/hjælpeinstruktører	Sted	Dag	Opstart	Slutdato	Start	Slut	Tilmeld
1	forældre/voksen og barn 2-3 år	<b>Nicholas Trier Lind</b>	Farum Arena	Lør	03.09.2016	25.03.2017	09:00	09:50	<a href="#">Link til tilmelding</a>
2	forældre/voksen og barn 3-4 år	<b>Nicholas Trier Lind</b>	Farum Arena	Lør	03.09.2016	25.03.2017	10:00	10:50	<a href="#">Link til tilmelding</a>
3	forældre/voksen og barn 3-5 år	<b>Nicholas Trier Lind</b>	Farum Arena	Lør	03.09.2016	25.03.2017	11:00	11:55	<a href="#">Link til tilmelding</a>
4	forældre/voksen og barn 2-4 år	<b>Pernille Valet Fyrstlev</b>	Farum Arena	Søn	04.09.2016	26.03.2017	10:30	11:30	<a href="#">Link til tilmelding</a>
5	Micro 3-5 år	<b>Anne Sofie Snedstrup Christensen, Julie Bek, Anna Bukhave Hansen, Malou Valentine Wilhelmsen</b>	Farum Arena	Man	05.09.2016	20.03.2017	16:30	17:20	<a href="#">Link til tilmelding</a>
6	Mini 4-6 år	<b>Anne Sofie Snedstrup Christensen, Julie Bek, Anna Bukhave Hansen, Malou Valentine Wilhelmsen</b>	Farum Arena	Man	05.09.2016	20.03.2017	17:30	18:20	<a href="#">Link til tilmelding</a>
7	Micro 3-5 år	<b>Aila Aurora Meier-Nielsen, Camille Correll Wilquin, Christian Abildgaard, Kia Julie Magadia Hansen</b>	Kulturhuset	Ons	07.09.2016	22.03.2017	16:30	17:20	<a href="#">Link til tilmelding</a>
8	Mini 4-6 år	<b>Aila Aurora Meier-Nielsen, Camille Correll Wilquin, Christian Abildgaard, Kia Julie Magadia Hansen</b>	Kulturhuset	Ons	07.09.2016	22.03.2017	17:30	18:20	<a href="#">Link til tilmelding</a>
10	Parkour 4-9 år	<b>Aleksandr Petruik, Jesper Raaberg</b>	Farum Arena	Lør	03.09.2016	25.03.2017	12:00	13:00	<a href="#">Link til tilmelding</a>
11	Parkour 6-12 år	<b>Aleksandr Petruik, Jesper Raaberg</b>	Farum Arena	Lør	03.09.2016	25.03.2017	13:00	14:00	<a href="#">Link til tilmelding</a>
12	Parkour 8-99 år	<b>Martin Møllgaard, Aleksandr Petruik, Jesper Raaberg,</b>	Farum Arena	Ons	07.09.2016	29.03.2017	19:00	20:00	<a href="#">Link til tilmelding</a>
13	Parkour 8-35 år	<b>Martin Møllgaard, Aleksandr Petruik, Lukas Leerhøj,</b>	Farum Arena	Lør	03.09.2016	25.03.2017	14:00	15:00	<a href="#">Link til tilmelding</a>
15	Parkour 8-39 år	<b>Aleksandr Petruik, Jesper Raaberg, Martin Møllgaard</b>	Søndersøskolen	Man	05.09.2016	20.03.2017	19:00	20:30	<a href="#">Link til tilmelding</a>
16	Rytmeboderne 4-6 år	<b>Caroline Pichat, Mette-Marie Sørensen</b>	Søndersøskolen	Søn	04.09.2016	26.03.2017	0,375	0,45833	<a href="#">Link til tilmelding</a>
17	Dansehold 9-14 år	<b>Kia Julie Magadia Hansen</b>	Kulturhuset	Tor	08.09.2016	23.03.2017	18:30	19:20	<a href="#">Link til tilmelding</a>
18	Ropeskipping 7-16, begynder	<b>Emilie Lykke</b>	Solvangsskolen	Tir	06.09.2016	21.03.2017	16:00	16:50	<a href="#">Link til tilmelding</a>
19	Ropeskipping 9-16, øvede	<b>Emilie Lykke</b>	Solvangsskolen	Tir	06.09.2016	21.03.2017	17:00	17:50	<a href="#">Link til tilmelding</a>

20	Spring-rytme pige 7-10 år	<b>Kathrine Greby Schmidt</b> , Cecilie Valet Fyrstlev, Frederikke Sommer Mayland, Lukas Leerhøj	Farum Arena	Tir	06.09.2016	21.03.2017	16:00	17:10	<a href="#">Link til tilmelding</a>
21	Spring-rytme pige 9-14 år	<b>Kathrine Greby Schmidt</b> , Cecilie Valet Fyrstlev, Frederikke Sommer Mayland, Lukas Leerhøj	Farum Arena	Tir	06.09.2016	21.03.2017	17:15	18:25	<a href="#">Link til tilmelding</a>
22	Mixspring for drenge og piger 6-9 år	<b>Christian Abildgaard</b> , Julie Wendt Nielsen, Malou Østerby, Nikoline Jakobsen	Farum Arena	Tor	01.09.2016	23.03.2017	18:15	19:05	<a href="#">Link til tilmelding</a>
23	Mixspring for drenge og piger 8-15 år	<b>Christian Abildgaard</b> , Julie Wendt Nielsen, Malou Østerby, Nikoline Jakobsen	Farum Arena	Tor	01.09.2016	23.03.2017	19:15	20:30	<a href="#">Link til tilmelding</a>
24	Mixspring for drenge og piger 6-9 år	<b>Aila Aurora Meier-Nielsen</b> , Camille Correll Wilquin, Christian Abildgaard, Kia Julie Magadia Hansen	Kulturhuset	Ons	07.09.2016	22.03.2017	18:30	19:20	<a href="#">Link til tilmelding</a>
26	Mixspring for drenge og piger 8-10 år	<b>Henrik Asserhave, Kathrine Greby Schmidt</b> , Ludvig Trolborg Søberg, Sidsel Brandt	Farum Arena	Tir	06.09.2016	21.03.2017	18:30	19:40	<a href="#">Link til tilmelding</a>
27	Mixspring for drenge og piger 8-16 år	<b>Henrik Asserhave, Kathrine Greby Schmidt</b> , Ludvig Trolborg Søberg, Sidsel Brandt	Farum Arena	Tir	06.09.2016	21.03.2017	19:45	20:55	<a href="#">Link til tilmelding</a>
28	Spring og Redskabsgymnastik 5-10 år	<b>Aleksandr Petruik</b>	Søndersøskolen	Man	05.09.2016	20.03.2017	16:00	16:50	<a href="#">Link til tilmelding</a>
29	Spring og Redskabsgymnastik 5-10 år	<b>Aleksandr Petruik</b>	Farum Arena	Ons	07.09.2016	22.03.2017	16:00	16:50	<a href="#">Link til tilmelding</a>
30	Opvisningsrytmehold 30+	<b>Charlotte Rasch &amp; Freja Willads-Haack</b>	Kulturhuset	Tor	01.09.2016	23.03.2017	19:30	0,88542	<a href="#">Link til tilmelding</a>
31	Instruktørhold 17+	Instruktører/hjælpeinstruktører fra Farum og Værløse Gymnastikforening. Eksterne et par gange i løbet af sæsonen	Søndersøskolen	Søn	14.08.2016	18.06.2017	17:30	19:30	<a href="#">Link til tilmelding</a>
32	Opvisningsrytmehold 8-18 år	<b>Caroline Pichat, Mathilde Pichat</b>	Kulturhuset	Lør	03.09.2016	25.03.2017	0,5	0,58333	<a href="#">Link til tilmelding</a>
40	Pilates - fortsætter 18-99 år	<b>Helle Nathan</b>	Kulturhuset	Man	05.09.2016	20.03.2017	18:05	19:20	<a href="#">Link til tilmelding</a>
041a	DGI Rygtræning 15-99 år	<b>Dorthe Østergaard</b>	Stavnsholt skolen, tumlesal	Man	05.09.2016	19.12.2016	17:30	0,79167	<a href="#">Link til tilmelding</a>
42	ZUMBA @ 14-99 år	<b>Gitte Vinther</b>	Farum Arena, hal 4	Man	05.09.2016	20.03.2017	0,7708	0,8125	<a href="#">Link til tilmelding</a>
43	Coretræning Mænd og Kvinder 25+	<b>Dorthe Østergaard</b>	Farum Arena	Man	05.09.2016	20.03.2017	19:35	20:50	<a href="#">Link til tilmelding</a>
44	Fit for life 20+	<b>Helle Torp</b>	Kulturhuset	Tir	06.09.2016	21.03.2017	17:30	18:55	<a href="#">Link til tilmelding</a>
45	M/K stærke og seje 20+	<b>Anna Bertelsen</b>	Kulturhuset	Tir	06.09.2016	21.03.2017	19:05	20:25	<a href="#">Link til tilmelding</a>
46	Coretræning/Rigtige mænd 25+	<b>Nicholas Trier Lind</b>	Kulturhuset	Ons	07.09.2016	22.03.2017	19:30	20:50	<a href="#">Link til tilmelding</a>
47	Shape/Puls 15-99	<b>Sarina Maria Stantorp</b>	Marie Kruse Skole	Ons	07.09.2016	22.03.2017	18:00	19:15	<a href="#">Link til tilmelding</a>
48	Yoga - Power 12-99	<b>Sarina Maria Stantorp</b>	Marie Kruse Skole	Ons	07.09.2016	22.03.2017	19:20	20:40	<a href="#">Link til tilmelding</a>

49	Motionsgymnastik 40+	<b>Annie Steensen</b>	Kulturhuset	Tor	08.09.2016	23.03.2017	12:30	13:45	
50	Power Puls Pilates 15-99 år	<b>Helle Nathan</b>	Kulturcentret Stien (v/Bybækskole)	Tor	01.09.2016	23.03.2017	18:30	19:45	<a href="#">Link til tilmelding</a>
51	Led- og muskeltræning	<b>Pia Laub</b>	Kulturhuset	Tor	15.09.2016	13.10.2016	09:15	10:45	<a href="#">Link til tilmelding</a>
52	Pilates	<b>Anna Bertelsen</b>	Bybækskolen	Man	05.09.2016	19.12.2016	10:00	11:15	<a href="#">Link til tilmelding</a>
53	Pilates	<b>Helle Nathan</b>	Bybækskolen	Fre	16.09.2016	24.03.2017	12:00	13:15	<a href="#">Link til tilmelding</a>

Holdnr.	Konkurrencehold	Instruktører/hjælpeinstruktører	Sted	Dag			Tid fra	Til	Tilmeld
80ma	GrandPrix 10-12 år- Team Maliva	<b>Amalie Pflug von der Osten, Cæcilie Esberg</b>	Kulturhuset /motionsalen	Man	10.08.2016	21.06.2017	16:00	18:00	<a href="#">Link til tilmelding</a>
			Hal 3 Farum Arena	Ons			16:00	18:30	
			Spejlsalen Hver 2 uge	Søn			14:00	17:00	
80oc	Grand Prix - 12-14 år - Team Octavia	<b>Caroline Pichat, Mathilde Pichat</b>	Søndersøhallen	Man	10.08.2016	21.06.2017	16:00	18:30	<a href="#">Link til tilmelding</a>
			Hal 3 Farum Arena	Ons			18:00	21:00	
			Søndersø/Spejlsalen	Søn			11:00	14:00	
80en	Grand Prix 8-10 år Team Enya	<b>Julie Søndergaard, Emilie Carlsen</b>	Søndersø/Spejlsalen	man	11.08.2016	22.06.2017	16:00	18:30	<a href="#">Link til tilmelding</a>
			Kulturhuset /motionsalen	Tors			16:00	18:30	
			Farum Arena, hal 4	Søn			11:30	14:30	
80ox	Grand Prix 14-18 år - Team Oxana	<b>Mathilde Pichat</b>	Søndersø/Spejlsalen	Man	10.08.2016	21.06.2017	18:30	21:00	<a href="#">Link til tilmelding</a>
			Farum Arena, hal 3	Ons			18:00	21:00	
			Spejlsalen Hver 2 uge	Søn			14:00	17:00	
83D1	TeamGym - Dreng, øvede 12-17 år	<b>Kristian Rydbirk Michelsen, Malthe Poulsen</b>	Solvangsskolen	Man	10.08.2016	18.06.2017	18:30	20:30	<a href="#">Link til tilmelding</a>
			Søndersøskolen, Multihal	Ons			18:45	21:00	
			Søndersøskolen, Multihal	Søn			15:00	17:30	
83D2	TeamGym - Dreng, beg./letøvet 7-15 år	<b>Julie Nørby Niclassen, Malthe Poulsen, Nikolaj Illum Meltz</b>	Søndersøskolen, Multihal	Ons	10.08.2016	18.06.2017	16:30	18:45	<a href="#">Link til tilmelding</a>
			Søndersøskolen, Multihal	Søn			13:00	15:00	
			Søndersøskolen, Multihal	Ons			18:45	21:00	
83J1	TeamGym - Junior piger, øvede lukket hold	<b>Michelle Louise Blom, Kristian Rydbirk Michelsen, Malthe Poulsen,</b>	Solvangsskolen	Tors	10.08.2016	18.06.2017	18:15	20:45	<a href="#">Link til tilmelding</a>
			Søndersøskolen, Multihal	Søn			15:00	17:30	
			Søndersøskolen, Spejlsal	Tirs			17:40	19:40	
83J2	TeamGym - Junior piger, letøvet/øvet 12-17 år	<b>Mia Andersen, Kristian Rydbirk Michelsen, Malthe Poulsen,</b>	Søndersøskolen, Multihal	Ons	10.08.2016	18.06.2017	18:45	21:00	<a href="#">Link til tilmelding</a>
			Søndersøskolen, Multihal	Søn			15:00	17:30	
			Søndersøskolen, Multihal	Søn			15:00	17:30	
83mc	TeamGym - Micro, beg./letøvet/øvet 6-10 år	<b>Anne Krog Jensen, Christian Abildgaard, Sophie K. Larsen, Martha Bach Larsen, Nanna Dalager, Theresa Frehr</b>	Farum Arena	Tor	10.08.2016	18.06.2017	16:00	18:00	<a href="#">Link til tilmelding</a>
			Søndersøskolen, Multihal	Søn			11:00	13:00	
			Søndersøskolen, Multihal	Ons			17:00	19:00	
83mi	TeamGym - Mini, letøvet, øvet 9-13 år	<b>Louise Fogh-Andersen (mini 1), Caroline Buen Lindegren (mini 2), Sophie Larsen (mini3), Malthe Poulsen, Marius Kure, Nikolaj Illum Meltz</b>	Solvangsskolen eller Bybæk	Man el. T	10.08.2016	18.06.2017			<a href="#">Link til tilmelding</a>
			Søndersøskolen, Multihal	Søn			13:00	15:00	
			Søndersøskolen, Multihal	Man			16:00	18:00	
84K	Idrætsgymnastik - konkurrence 7-17 år	Aleksandr Petruik, Katharina, Ditte (Samtræning med Aspirant)	Søndersøskolen, Multihal	Man	10.08.2016	21.06.2017	16:00	18:00	<a href="#">Link til tilmelding</a>
			Farum Arena, hal 4	Ons			16:00	18:00	
			Farum Arena, hal 4	Fre			16:00	18:00	
			Søndersøskolen, Multihal	Søn			09:00	11:00	
84T	Idrætsgymnastik - Aspirant 5-14 år	Aleksandr Petruik, Katharina, Ditte (Samtræning med Konkurrenceholdet)	Søndersøskolen, Multihal	Man	10.08.2016	21.06.2017	16:00	19:00	<a href="#">Link til tilmelding</a>
			Farum Arena, hal 4	Ons			16:00	19:00	
			Farum Arena, hal 4	Fre			16:00	19:00	
85RS	Rytmask Sportsgymnastik 8-15 år	<b>Ida Saunte Schjerning</b>	Farum Arena, hal 3	Man	12.08.2016	19.06.2017	19:00	21:30	<a href="#">Link til tilmelding</a>
Kulturhuset	Fre	16:30	19:00						
86RK	Ropeskipping - konkurrencehold 8-16 år	<b>Emilie Lykke, Emilie Jørgensen</b>	Solvangsskolen	Tir	09.08.2016	18.06.2017	18:00	19:30	<a href="#">Link til tilmelding</a>
			Solvangsskolen	Søn			12:30	15:30	