

Program 2016-2017

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

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

49	Motionsgymnastik 40+	Annie Steensen	Kulturhuset	Tor	12:30	13:45	
50	Power Puls Pilates 15-99 år	Helle Nathan	Kulturcentret Stien (v/Bybækskolen)	Tor	18:30	19:45	Link til tilmelding
51	Led- og muskeltræning	Pia Laub	Kulturhuset	Tor	09:15	10:45	Link til tilmelding
52	Pilates	Anna Bertelsen	Bybækskolen	Man	10:00	11:15	Link til tilmelding
53	Pilates	Helle Nathan	Bybækskolen	Fre	12:00	13:15	Link til tilmelding
71	Idrætsgymnastik - Marie Kruse 5-10 år	Aleksandr Petruik	Farum Arena	Tir	14:15	15:10	Link til tilmelding

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