

**Farum Gymnastikforening**  
2025-2026  
Voksenhold

| Nr. | Navn                                   | Sted            | Dag     | Start | Slut  | Startdato  | Slutdato   |
|-----|----------------------------------------|-----------------|---------|-------|-------|------------|------------|
| 61  | Q30 - Opvisningshold                   | Farum Arena     | Torsdag | 19:15 | 21:15 | 04-09-2025 | 07-05-2026 |
| 63  | DGI Nordsjælland AfterRep              | Farum Arena     | Onsdag  | 19:30 | 22:00 | 03-09-2025 | 06-05-2026 |
| 64  | Farum Rutinerede                       | Farum Arena     | Onsdag  | 18:00 | 20:00 | 03-09-2025 | 06-05-2026 |
| 69A | Efterfødselstræning for mor med barn   | Stien           | Onsdag  | 11:30 | 13:00 | 03-09-2025 | 05-11-2025 |
| 69B | Efterfødselstræning for mor med barn   | Stien           | Onsdag  | 11:30 | 13:00 | 12-11-2025 | 25-02-2026 |
| 69C | Efterfødselstræning for mor med barn   | Stien           | Onsdag  | 11:30 | 13:00 | 04-03-2026 | 10-06-2026 |
| 70  | Pilates                                | Stien           | Mandag  | 10:00 | 11:15 | 01-09-2025 | 04-05-2026 |
| 72  | Funktionel træning                     | Kulturhuset     | Mandag  | 13.15 | 14.30 | 01-09-2025 | 04-05-2026 |
| 72  | Core og rygtræning                     | Stavsholtskolen | Mandag  | 17:15 | 18.05 | 08-09-2025 | 04-05-2026 |
| 73  | Core og rygtræning                     | Stavsholtskolen | Mandag  | 18:15 | 19:05 | 08-09-2025 | 04-05-2026 |
| 74  | Core med helkropstræning               | Farum Arena     | Mandag  | 19:30 | 20:30 | 08-09-2025 | 04-05-2026 |
| 75  | Voksensjip                             | Marie Kruse     | Onsdag  | 19:00 | 20:30 | 03-09-2025 | 06-05-2026 |
| 76  | Zumba                                  | Solvanskolen    | Onsdag  | 18:00 | 19:00 | 03-09-2025 | 17-12-2025 |
| 77  | Motionsgymnastik                       | Kulturhuset     | Torsdag | 12:30 | 13:45 | 04-09-2025 | 26-03-2026 |
| 79  | Motionsgymnastik for Gentlemen         | Kulturhuset     | Mandag  | 11:45 | 13:00 | 01-09-2025 | 04-05-2026 |
| 80  | Pilates                                | Stien           | Tirsdag | 12:00 | 13:15 | 02-09-2025 | 05-05-2026 |
| 80  | Motion der gør dig glad - Lukket hold  | Kulturhuset     | Tirsdag | 18.30 | 19:30 | 02-09-2025 | 05-05-2026 |
| 81  | DGI Smart Træning                      | Kulturhuset     | Torsdag | 14:00 | 15:15 | 04-09-2025 | 26-03-2026 |
| 82  | Gotvedgymnastik - Stræk, puls & styrke | Kulturhuset     | Onsdag  | 16:35 | 17:45 | 03-09-2025 | 06-05-2026 |
| 83  | Gotvedgymnastik for alle               | Kulturhuset     | Onsdag  | 15:15 | 16:25 | 03-09-2025 | 06-05-2026 |
| 84  | Yoga - Begynder                        | Kulturhuset     | Onsdag  | 13:30 | 15:00 | 03-09-2025 | 06-05-2026 |
| 85  | Vinyasa Yoga - Fortsætter              | Kulturhuset     | Onsdag  | 19:00 | 20:20 | 03-09-2025 | 06-05-2026 |
| 86A | Dance mix                              | Kulturhuset     | Torsdag | 18:10 | 19:00 | 04-09-2025 | 07-05-2026 |
| 86B | Dance mix m. styrke                    | Kulturhuset     | Onsdag  | 18:10 | 19:25 | 01-09-2025 | 04-05-2026 |
| 87  | Hit Fit dance                          | Kulturhuset     | Torsdag | 19:10 | 20:00 | 04-09-2025 | 07-05-2026 |
| 88  | Stolegymnastik                         | Kulturhuset     | Torsdag | 10:45 | 12:00 | 04-09-2025 | 26-03-2026 |