



Farum Gymnastikforening
2023-2024
Voksenhold



Nr.	Navn	Sted	Dag	Start	Slut	Startdato	Slutdato
61	Q30 - opvisningshold	Søndersøhallen	Torsdag	19:30	21:30	07-09-2023	04-05-2024
63	DGI Nordsjælland AfterRep	Farum Arena	Onsdag	19:30	22:00	30-08-2023	04-05-2024
69A	Efterfødsels træning for mor med barn	Stien	Onsdag	12:00	13:30	06-09-2023	29-11-2023
69B	Efterfødsels træning for mor med barn	Stien	Onsdag	12:00	13:30	06-12-2023	06-03-2024
69C	Efterfødsels træning for mor med barn	Stien	Onsdag	12:00	13:30	13-03-2024	05-06-2024
70	Pilates	Stien	Mandag	9:45	11:00	04-09-2023	04-05-2024
72	Ryg- & Coretræning M/K	Stavsholt skolen	Mandag	18:00	19:00	04-09-2023	04-05-2024
74	Coretræning M/K	Farum Arena	Mandag	19:30	20:30	04-09-2023	04-05-2024
76	Zumba	Solvangskolen	Onsdag	18:00	19:00	06-09-2023	04-05-2024
77	Motions og Gotvedgymnastik	Kulturhuset	Torsdag	14:00	15:15	07-09-2023	21-03-2024
80	Motion der gør dig glad	Kulturhuset	Tirsdag	18:30	19:30	05-09-2023	04-05-2024
82	Gotvedgymnastik, stræk, puls og styrke	Kulturhuset	Onsdag	17:00	18:10	06-09-2023	04-05-2024
83	Gotvedgymnastik for alle	Kulturhuset	Onsdag	15:20	16:50	06-09-2023	04-05-2024
84	Yoga - Begynder	Kulturhuset	Onsdag	14:00	15:10	06-09-2023	04-05-2024
85A	Vinyasa Yoga - Begynder	Kulturhuset	Onsdag	18:00	18:50	06-09-2023	04-05-2024
85B	Vinyasa Yoga - Fortsætter	Kulturhuset	Onsdag	19:00	20:20	06-09-2023	04-05-2024
86	Ballroom Fitness	Kulturhuset	Torsdag	18:00	19:20	07-09-2023	04-05-2024
87	Knæ-hold	Marie Kruse	Torsdag	16:30	17:20	07-09-2023	04-05-2024
88	Hofte-hold	Marie Kruse	Torsdag	17:30	18:20	07-09-2023	04-05-2024