



Lystrup Idrætsforening

Aktivitet – Bevægelse – Samvær

GYMNASTIK & FITNESS SÆSONPROGRAM Forår 2024

Tilmelding er åben på de hold hvor der fortsat er plads

De steder der er markeret med **grønt**, er der ændringer i forhold til nuværende

Holdnavn	Dag	Tidspunkt	Sted	Instruktører
Småbørnshold ca. 1½ – 6 år				
Forældre/barn 1½ – 2½ år	Mandag	16.00–16.45	Elsted lille sal	Sara Cecilie
Familiets 2 - 4 år	Tirsdag	16.00-17.00	Elsted store sal	Jhon
Forældre/barn 4 – 5,5 år	Mandag	16.45-17.45	Elsted lille sal	Tanja + Malene
Hoppelopperne Forældre/barn 3 – 5 år	Tirsdag	17.00-18.00	Elsted lille sal	Lea
Familiets 2-6 år ½ års hold - Januar - marts	Lørdag	10.00-10.45	Elsted lille sal	Skiftende instruktører
Familiets 3-8 år ½ års hold - januar - marts	Lørdag	10.45-11.30	Elsted lille sal	Skiftende instruktører
Smølferne 5 -6 år mix	Torsdag	16.45-17.45	Elsted lille sal	Lise
Børne/juniorhold ca. 6–18 år				
Spring:				
Spring 0.-1. klasse Lystrup	Onsdag	15.45-16.45	Gymnastikhallen	Kamille, Anne- Katrine, Marie
Spring 0.-1. klasse Elsted	Tirsdag	16.00-17.00	Elsted lille sal	Anna, Alma
Drengespring 0.–3. klasse	Mandag	16.00-17.00	Gymnastikhallen	Lars, Jesper, Kristian
Spring 2.-3. klasse Lystrup	Onsdag	16.45-18.00	Gymnastikhallen	Kamille, Tilde, Marie
Spring 2.-3. klasse Elsted	Tirsdag	17.15-18.30	Gymnastikhallen	Olivia
TopGym for drenge 3. klasse->	Mandag	16.00-17.30	Gymnastikhallen	Lars, Jesper, Kristian
Spring 4.-6. klasse Elsted	Torsdag	16.00-17.30	Gymnastikhallen	Marie, Caroline
Spring 4. klasse+ øvet Elsted	Tirsdag	15.45-17.15	Gymnastikhallen	Mille, Dicte, Caroline, Karoline
Junior SpringMix 6.–9. klasse	Torsdag	17.30-19.00	Gymnastikhallen / Spejlsal	Marie, Caroline, Alma
Showholdet Lystrup Se holdbeskrivelsen for nærmere oplysninger inden tilmelding	Tirsdag Torsdag	18.00–20.00 18.00–20.00	Gymnastikhallen / Spejlsal	Alberte, Caroline, Tenna, Ingrid, Emma, Inez, Astrid, Eline
Rytme-dansehold:				
Rytmeprinsesserne 4,5 – 5,5 år	Torsdag	16.00–16.45	Elsted lille sal	Lise
Dancing girls 6-8 år	Tirsdag	16.00-17.00	Spejlsalen	Maja, Silje, Christina
Showdance 9-14 år	Tirsdag	17.00-18.00	Spejlsalen	Vigga, Marie



Lystrup Idrætsforening

Aktivitet – Bevægelse – Samvær

Grand Prix rytme Konkurrence:				
Team Nova rytme piger konk. Årgang 2016 – 2014 Se holdbeskrivelse for info om prøvetræning inden tilmelding	Onsdag	15.30-17.00	Gymnastikhallen / Spejlsalen	Cornelia Amalie Helle/Karla
Team Limyé rytme piger konk. Årgang 2013 – 2012 Se holdbeskrivelse for info om prøvetræning inden tilmelding	Onsdag Fredag	16.00-17.30 16.00-18.00	Gymnastikhallen / Spejlsalen	Liva Naja Helle/Karla
Team Saturn rytme piger konk. Årgang 2011 – 2010 Se holdbeskrivelse for info om prøvetræning inden tilmelding	Mandag Onsdag Fredag	16.30-18.30 17.30-19.30 16.00-18.00	Gymnastikhallen / Spejlsalen	Karla, Helle Pernille
Team Starlight konk. Årgang 2010–2008 Se holdbeskrivelse for info om prøvetræning inden tilmelding	Mandag Onsdag Fredag	17.30–19.30 17.00-19.00 16.00-18.00	Gymnastikhallen / Spejlsalen	Julie, Helle
Team Aquila konk. Årgang 2007 og ældre Se holdbeskrivelse for info om prøvetræning inden tilmelding	Mandag Onsdag	19.00-21.00 17.30-19.30	Gymnastikhallen / Spejlsalen	Helle Pernille, Katrine
Team Lumina konk. Årgang 2007 og ældre Se holdbeskrivelse for info om prøvetræning inden tilmelding	Mandag	18.00-20.00	Gymnastikhallen / Spejlsalen	Helle Pernille
Grand Prix fælles træning årgang 2016 - -> Kun for gymnaster på et af de øvrige grand prix hold	Fredag	16.00 - 18.00	Gymnastikhallen / Spejlsalen	Skiftende instruktører
Gymnastikhold – voksne				
Forstadsfruerne 30+ år rytmisk opvisningshold	Tirsdag	20.00-22.00	Elsted store sal	Charlotte, Rie
Fitnesshold voksne m/k				
Stram op	Mandag	18.00–19.00	Lystrup	Lucy
Total Bodywork	Mandag	19.00–20.00	Lystrup	Christina K
Funktionel træning hold 1	Tirsdag	18.00-18.45	Lystrup	Karina
Funktionel træning hold 2	Tirsdag	18.45-19.30	Lystrup	Karina
Fitness m/k	Onsdag	19.00–20.15	Lystrup	Pia
Puls/Styrke	Torsdag	18.00–19.00	Lystrup	Christina K
Get in shape (cirkeltræning) halvårligt	Fredag	8.00-9.00	Gymnastikhallen	Helle, Christina R, Lotte
Body-Mind & Yoga m/k				
Pilates	Onsdag	18.00–19.00	Lystrup	Lucy
Yoga - Hatha	Tirsdag	17.00-18.30	Beboerhus sal	Tara



Lystrup Idrætsforening

Aktivitet – Bevægelse – Samvær

Yoga - Hatha	Tirsdag	18.40-20.10	Beboerhus sal	Tara
Yoga for alle	Torsdag	17.30-18.30	Beboerhus sal	Ann
Yoga for mænd	Torsdag	18.40-19.40	Beboerhus sal	Ann
Seniorhold m/k				
Senior - Funktionel & Movement	Tirsdag	11.00-12.00	Spejlsalen	Karina
Life Kinetik for alle	Fredag	10.00-11.00	Spejlsalen	Karina
Life Kinetik Neuro	Tirsdag	10.00-11.00	Spejlsalen	Karina
Veteranmotion	Torsdag	9.30-11.00	Gymnastikhallen	Ulla, Lotte
Udendørs træning				
Naturtræning	Mandag	9.30 - 10.30	Sønderskoven/ Skaarupgaardsko v	Lotte, Annett

Ferieplan 2024 - der trænes ikke i ferier

- Juleferie fredag den 22. december - onsdag d. 3. januar
- Vinterferie lørdag den 10. februar - søndag den 18. februar
- Påskeferie lørdag den 23. marts - mandag den 1. april
- 1. maj onsdag den 1. maj
- Kr. Himmelfartsdag torsdag den 9. maj
- Fridag fredag den 10. maj
- Pinseferie lørdag den 18. maj – mandag den 20. maj
- Grundlovsdag onsdag den 5. juni
- Sommerferie 2024 - lørdag den 29. juni - søndag den 11. august

Der vil derudover være aflysninger på skolen grundet skolearrangementer og eksamen. Dette er der taget forbehold for i kontingent beregningen.