

DINE LOKALE IDRÆTSFORENINGER PGI & SBGI I SÆSON 2026-27

PG = PEDERSBORG GYMNASIKSAL / PH = PEDERSBORG HALLEN / PT = PEDERSBORG TUMLESAL / SBG = SLAGLILLE BJERNEDE GYMNASIKSAL

VI HAR EN BRED VIFTE AF TILBUD:

FITNESS, SPRING, BADMINTON, JUMPING FITNESS, FAMILIEGYMNASTIK, YOGA OG MEGET MERE!

BØRNEHOLD 1 – 6 ÅR	Alder	Træningstid	Hal	CROSS DANCE	16 år →	Tirsdag 17.45 – 18.45	PT
FORÆLDRE BARN	1 – 3 år	Tirsdag 16.15 – 17.10	PG	BODY POWER	16 år →	Onsdag 18.00 – 18.55	PH
RÆS FRÆS MED FORÆLD	2 – 5 år	Torsdag 16.15 – 17.15	PG	JUMPING MED STYRKE	16 år →	Onsdag 17.00 – 18.00	PT
FREDAGSFRÆS	1 – 3 år	Fredag 16.00 – 17.00	PG	JUMPING FITNESS			
HOPPE LOPPE	4 – 5 år	Mandag 16.15 – 17.15	PG	JUMPING FITNESS	16 år →	Lørdag 09.00 – 10.00	PT
MIKROSPRING	5 – 6 år	Tirsdag 17.25 – 18.25	PG	TRX	16 år →	Onsdag 18.15 – 19.00	PT
				TRX	16 år →	Torsdag 17.30 – 18.30	PT
BØRNEHOLD 6 – 13 ÅR	Alder	Træningstid	Hal	TRX	16 år →	Lørdag 08.00 – 08.45	PT
MINISPRING	0 – 1 kl.	Onsdag 16.10 – 17.30	PG	POLE FITNESS	16 år →	Tirsdag 19.00 – 21.00	PT
POWERPIGER	2 – 3 kl.	Mandag 17.15 – 18.45	PG	POLE FITNESS selvtræn	16 år →	Søndag 10.00 – 12.00	PT
SALTOTEAM DRENGE	2 – 5 kl.	Torsdag 17.30 – 18.40	PG				
PIGESPRING	4 – 6 kl.	Onsdag 17.30 – 19.15	PG	MOTION/RYTME	Alder	Træningstid	Hal
SPRING MAX	3 – 6 kl.	Tirsdag 18.15 – 19.30	PG	AFTER 8 DAMERYTME	16 år →	Torsdag 19.00 – 20.30	PG
				ALT FOR DAMERNE	16 år →	Mandag 18.30 – 19.45	SBG
SPRING OG RYTME 12+	Alder	Træningstid	Hal	BEVÆG DIG MAND	16 år →	Tirsdag 18.00 – 19.15	SBG
PGI JUNIOR	6 kl. – 16 år	Onsdag 19.00 – 21.00	PG				
FITNESS	Alder	Træningstid	Hal	SENIOR OG SÆRLIGT FOKUS	Alder	Træningstid	Hal
CROSSGYM	16 år →	Torsdag 19.00 – 19.55	PH	60+	60 år →	Tirsdag 10.00 – 11.30	SBG
CROSSGYM OUTDOOR	16 år →	Mandag 17.15 – 18.15		STOLEGYMNASTIK**	Alle	Onsdag 16.00 – 17.00	SBG
CROSSGYM INDOOR*	16 år →	Mandag 17.45 – 18.45	PH				
YOGA MORGEN	16 år →	Onsdag 09.00 – 10.15	SBG				
YOGA MEN	16 år →	Torsdag 20.05 – 21.05	PT				

*Opstart 01.12.2026 **Stolegymnastik og hjernetræning

