



Ølstykke Gymnastik Forening - Sæson 2019-20

| Hold nr. | Hold navn | Årgang | Træningstider | Træningssted | Instruktører |
|----------|---|------------|---------------------|---------------------|---|
| 19-1000 | Sjov Motion for overvægtige Børn og Unge (SMBU) | 2013-2004 | Onsdag 17:00-18:15 | Stengårdsskolen øst | Pia Riis Kofoed-Hansen |
| 19-1000 | Sjov Motion for overvægtige Børn og Unge (SMBU) | 2013-2004 | Søndag 11:00-12:30 | Bækkegårdsskolen | Pia Riis Kofoed-Hansen |
| 19-1100 | Far-mor-barn | 2017-2016 | Onsdag 16:00-16:55 | Stengårdsskolen øst | Heidi Brandt og Rikke Rossing |
| 19-1101 | Far-mor-barn | 2016-2015 | Tirsdag 16:30-17:25 | Stengårdsskolen øst | Cebina Westergaard |
| 19-1102 | Familietons | 2016-2010 | Søndag 09:30-10:55 | Bækkegårdsskolen | Pia Riis Kofoed-Hansen & Kim Flamand |
| 19-1200 | Puslinge | 2015-2014 | Tirsdag 17:30-18:25 | Stengårdsskolen øst | Heidi Brandt |
| 19-1202 | Badutspring 2014 | 2014 | Onsdag 16:00-16:55 | Bækkegårdsskolen | Maria Dahl Madsen |
| 19-1203 | Badutspring 2013 | 2013 | Onsdag 17:00-17:55 | Bækkegårdsskolen | Maria Dahl Madsen |
| 19-1300 | Mix 13+ | 2006-ældre | Onsdag 19:30-20:55 | Bækkegårdsskolen | |
| 19-1301 | Jump | 2013-2012 | Mandag 17:00-17:55 | Stengårdsskolen øst | Maria Schmidt-Larsen |
| 19-1302 | SuperGirtz | 2012-2009 | Torsdag 17:00-17:55 | Toftehøjskolen nord | Melanie Hansen & Isabella Hansen |
| 19-1303 | MixSpring 9T12 | 2010-2007 | Mandag 17:00-18:25 | Bækkegårdsskolen | Nickie Ruhoff Aagaard Beck |
| 19-1400 | GymnasticGirls 12T14 | 2007-2005 | Tirsdag 19:15-20:40 | Bækkegårdsskolen | Melanie Hansen & Isabella Hansen |
| 19-1401 | Pigespring 8T11 | 2011-2008 | Mandag 16:00-16:55 | Bækkegårdsskolen | Frederik Nyborg Andersen |
| 19-1402 | Power pigerne | 2011-2010 | Mandag 18:00-19:25 | Stengårdsskolen øst | Maria Schmidt-Larsen |
| 19-1501 | BadBoyz | 2012-2010 | Torsdag 16:00-16:55 | Toftehøjskolen nord | |
| 19-1502 | Seje Dreng | 2009-2006 | Onsdag 18:00-19:25 | Bækkegårdsskolen | Jens-Kristian Juul-Zeuthen & Frederik Nyborg Andersen |
| 19-1600 | Ropes 'N' Dancing mini | 2011-2009 | Tirsdag 16:00-16:55 | Toftehøjskolen Nord | Stine Juul-Zeuthen & Ida Skyum |
| 19-1601 | Ropes 'N' Dancing junior | 2008-2003 | Tirsdag 17:05-18:30 | Toftehøjskolen Nord | Stine Juul-Zeuthen & Ida Skyum |
| 19-1602 | Ropes 'N' Dancing micro | 2013-2012 | Tirsdag 16:00-16:55 | Toftehøjskolen syd | Ida Skyum & Stine Juul-Zeuthen, |
| 19-1603 | Rope skipping - ekstra | 2010 - | Onsdag 17:00-17:55 | Bækkegårdsskolen | Eva Gerdes, Stine Juul-Zeuthen & Ida Skyum |
| 19-1700 | Trampolin 7T11 | 2012-2008 | Onsdag 18:00-19:25 | Bækkegårdsskolen | Lena Svane & Andrea Fejer |
| 19-1701 | Trampolin 12+ | 2007- | Onsdag 19:30-21:00 | Bækkegårdsskolen | Lena Svane & Andrea Fejer |
| 19-1800 | Rytmetøser Micro | 2014-2013 | Mandag 16:00-16:55 | Stengårdsskolen øst | Maria Schmidt-Larsen |
| 19-1801 | Rytmetøser Mini | 2012-2011 | Torsdag 16:00-16:55 | Toftehøjskolen syd | Malene Kjær Christensen |
| 19-1802 | RSG micro 5-6 år | 2014-2013 | Mandag 16:00-16:55 | Maglehøjskolen | Laura Hammerstad & Frida Eskildsen |
| 19-1803 | Rytmetøser Junior | 2010-2007 | Torsdag 17:00-17:55 | Toftehøjskolen syd | Malene Kjær Christensen |
| 19-1900 | Dance | 2008- | Tirsdag 17:00-17:55 | Toftehøjskolen syd | |
| 19-2000 | Die Damen | 1994-ældre | Torsdag 19:00-21:00 | Maglehøjskolen | Anne Holck Rosendal |
| 19-2001 | KondiRobic | 2001-ældre | Onsdag 18:30-19:55 | Stengårdsskolen øst | Pia Riis Kofoed-Hansen |
| 19-2002 | Motionsgymnastik M/K | 2001-ældre | Tirsdag 18:45-20:10 | Stengårdsskolen øst | Jesper Pedersen |
| 19-2005 | Ølstykke All Stars | 2001-ældre | Fredag 19:30-20:55 | Bækkegårdsskolen | Ulrik Frandsen |
| 19-2006 | Core-træning | 2001-ældre | Mandag 20:30-21:25 | Bækkegårdsskolen | Carsten Nyborg Andersen |
| 19-2007 | Ryghold | 2003-ældre | Tirsdag 18:35-19:30 | Toftehøjskolen nord | Trine Hougaard Bork |
| 19-2008 | Ryghold | 2003-ældre | Tirsdag 19:35-20:30 | Toftehøjskolen nord | Trine Hougaard Bork |

Der kan nå at komme flere hold på programmet, så hold øje med www.oegf.dk, hvor du også kan læse mere om holdene.

Tilmelding starter den **18. juni kl. 19:00** på foreningens hjemmeside.