

Det sker i Gribskov

...motion, musik, film, teater, foredrag, udstillinger, naturoplevelser og meget mere...

Folkedans.

Tir. 14. sep. 2021 til tir. 29. mar. 2022 kl. 19.30-21.00
Ny sæson begynder d. 14 september. September gratis, derefter 600 for resten af sæsonen God motion glæde og hygge og socialt samvær samt mange forenings arrangementer.

Gratis.

Sted: Blistrup Medborgerhus, Helsingevej 64 F, Græsted.

X-spring 1.

Ons. 8. dec. 2021 kl. 18-19.30

Vi træner alle former for spring. Saltoer, Back Flick, grundspring - mølle, rulle, håndstand osv. Vi er 3 instruktører, så kan kører med mindre hold og dermed større udbytte af træningen. Vægter trivsel, aktivitet og læring.

Gratis.

Sted: Helsing Hallerne, Idrætsvej 21, Helsing.

Riffelskydning for børn og unge.

Ons. 8. dec. 2021 kl. 18.30-20.30 i kælderen

Vil du lære at skyde med riffel ?. Eller måske kan du allerede, men vil bare gøre det sammen med andre skytter, hvor træning, konkurrence og socialt samvær er en fornøjelse. Det at kunne skyde er der mange, der kan.

Gratis.

Sted: Søborg Forsamlingshus, Bygaden 7, Søborg, Gilleleje.

X-spring 2.

Ons. 8. dec. 2021 kl. 19.30-21

Vi træner alle former for spring. Saltoer, Back Flick, skruespring, grundspring - mølle, rulle, håndstand osv. Vi er 3 instruktører, så kan kører med mindre hold og dermed større udbytte af træningen. Vægter trivsel, aktivitet og læring.

Gratis.

Sted: Helsing Hallerne, Idrætsvej 21, Helsing.

Drengfræs.

Lør. 11. dec. 2021 kl. 17.15-18.15

Sjov og aktiv træning for drenge. Du bliver udfordret ud fra det niveau du har. Vi vægter glæde, trivsel, aktivitet, læring. Det vægter mere at du udvikler dig motorisk og fysisk, end at du er den bedste.

Gratis.

Sted: Søborg Forsamlingshus, Bygaden 7, Søborg, Gilleleje.

Søndags "Drop in" Yoga - i Gilleleje.

Søn. 12. dec. 2021 kl. 10-12

I efteråret tilbydes 2 timers fordybelses yoga klasser; hvor nogen er Yin & Yang Yoga, dvs. blid Hatha & Yin Yoga og andre er ren Yin Yoga klasser.

Pris: 225 kr.

Sted: Nordkystens Balletskole, Peter Fjelstrups Vej 4a, Gilleleje.

Gymnastik 0. 3. klasse spring og leg.

Man. 13. dec. 2021 kl. 16-17.15

Træningen foregår i trykke hyggelige rammer i vores lille forsamlingshus. Vi træner hver mandag fra kl. 16:00 til 17:15. Der er altid 2-3 trænere på holdet.

Gratis.

Sted: Søborg Forsamlingshus, Bygaden 7, Søborg, Gilleleje.

Motionsbadminton.

Man. 13. dec. 2021 kl. 20-21

Du kommer bare og hvis du ikke har nogen makker, skal vi nok finde nogle der passer i niveau. Der træner p.t. kun voksne. Der er ikke nogen træner, vi spiller for hygge og motion.

Gratis.

Sted: Gilbjerg Skole, Parkvej afd., Parkvej 101, Gilleleje.

X-spring 1.

Ons. 15. dec. 2021 kl. 18-19.30

Vi træner alle former for spring. Saltoer, Back Flick, grundspring - mølle, rulle, håndstand osv. Vi er 3 instruktører, så kan kører med mindre hold og dermed større udbytte af træningen. Vægter trivsel, aktivitet og læring.

Gratis.

Sted: Helsing Hallerne, Idrætsvej 21, Helsing.

Riffelskydning for børn og unge.

Ons. 15. dec. 2021 kl. 18.30-20.30 i kælderen

Vil du lære at skyde med riffel ?. Eller måske kan du allerede, men vil bare gøre det sammen med andre skytter, hvor træning, konkurrence og socialt samvær er en fornøjelse. Det at kunne skyde er der mange, der kan.

Gratis.

Sted: Søborg Forsamlingshus, Bygaden 7, Søborg, Gilleleje.

X-spring 2.

Ons. 15. dec. 2021 kl. 19.30-21

Vi træner alle former for spring. Saltoer, Back Flick, skruespring, grundspring - mølle, rulle, håndstand osv. Vi er 3 instruktører, så kan kører med mindre hold og dermed større udbytte af træningen. Vægter trivsel, aktivitet og læring.

Gratis.

Sted: Helsing Hallerne, Idrætsvej 21, Helsing.

Drengfræs.

Lør. 18. dec. 2021 kl. 17.15-18.15

Sjov og aktiv træning for drenge. Du bliver udfordret ud fra det niveau du har. Vi vægter glæde, trivsel, aktivitet, læring. Det vægter mere at du udvikler dig motorisk og fysisk, end at du er den bedste.

Gratis.

Sted: Søborg Forsamlingshus, Bygaden 7, Søborg, Gilleleje.

Gymnastik 0. 3. klasse spring og leg.

Man. 20. dec. 2021 kl. 16-17.15

Træningen foregår i trykke hyggelige rammer i vores lille forsamlingshus. Vi træner hver mandag fra kl. 16:00 til 17:15. Der er altid 2-3 trænere på holdet.

Gratis.

Sted: Søborg Forsamlingshus, Bygaden 7, Søborg, Gilleleje.

Det sker i Gribskov

...motion, musik, film, teater, foredrag, udstillinger, naturoplevelser og meget mere...

Motionsbadminton.

Man. 20. dec. 2021 kl. 20-21

Du kommer bare og hvis du ikke har nogen makker, skal vi nok finde nogle der passer i niveau. Der træner p.t. kun voksne. Der er ikke nogen træner, vi spiller for hygge og motion.

Gratis.

Sted: Gilbjerg Skole, Parkvej afd., Parkvej 101, Gilleleje.

X-spring 1.

Ons. 22. dec. 2021 kl. 18-19.30

Vi træner alle former for spring. Saltoer, Back Flick, grundspring - mølle, rulle, håndstand osv. Vi er 3 instruktører, så kan kører med mindre hold og dermed større udbytte af træningen. Vægter trivsel, aktivitet og læring.

Gratis.

Sted: Helsing Hallerne, Idrætsvej 21, Helsing.

Riffelskydning for børn og unge.

Ons. 22. dec. 2021 kl. 18.30-20.30 i kælderen

Vil du lære at skyde med riffel ?. Eller måske kan du allerede, men vil bare gøre det sammen med andre skytter, hvor træning, konkurrence og socialt samvær er en fornøjelse. Det at kunne skyde er der mange, der kan.

Gratis.

Sted: Søborg Forsamlingshus, Bygaden 7, Søborg, Gilleleje.

X-spring 2.

Ons. 22. dec. 2021 kl. 19.30-21

Vi træner alle former for spring. Saltoer, Back Flick, skruespring, grundspring - mølle, rulle, håndstand osv. Vi er 3 instruktører, så kan kører med mindre hold og dermed større udbytte af træningen. Vægter trivsel, aktivitet og læring.

Gratis.

Sted: Helsing Hallerne, Idrætsvej 21, Helsing.

Drengfræs.

Lør. 25. dec. 2021 kl. 17.15-18.15

Sjov og aktiv træning for drenge. Du bliver udfordret ud fra det niveau du har. Vi vægter glæde, trivsel, aktivitet, læring. Det vægter mere at du udvikler dig motorisk og fysisk, end at du er den bedste.

Gratis.

Sted: Søborg Forsamlingshus, Bygaden 7, Søborg, Gilleleje.

Gymnastik 0. 3. klasse spring og leg.

Man. 27. dec. 2021 kl. 16-17.15

Træningen foregår i trykke hyggelige rammer i vores lille forsamlingshus. Vi træner hver mandag fra kl. 16:00 til 17:15. Der er altid 2-3 trænere på holdet.

Gratis.

Sted: Søborg Forsamlingshus, Bygaden 7, Søborg, Gilleleje.

Motionsbadminton.

Man. 27. dec. 2021 kl. 20-21

Du kommer bare og hvis du ikke har nogen makker, skal vi nok finde nogle der passer i niveau. Der træner p.t. kun voksne. Der er ikke nogen træner, vi spiller for

hygge og motion.

Gratis.

Sted: Gilbjerg Skole, Parkvej afd., Parkvej 101, Gilleleje.

X-spring 1.

Ons. 29. dec. 2021 kl. 18-19.30

Vi træner alle former for spring. Saltoer, Back Flick, grundspring - mølle, rulle, håndstand osv. Vi er 3 instruktører, så kan kører med mindre hold og dermed større udbytte af træningen. Vægter trivsel, aktivitet og læring.

Gratis.

Sted: Helsing Hallerne, Idrætsvej 21, Helsing.

Riffelskydning for børn og unge.

Ons. 29. dec. 2021 kl. 18.30-20.30 i kælderen

Vil du lære at skyde med riffel ?. Eller måske kan du allerede, men vil bare gøre det sammen med andre skytter, hvor træning, konkurrence og socialt samvær er en fornøjelse. Det at kunne skyde er der mange, der kan.

Gratis.

Sted: Søborg Forsamlingshus, Bygaden 7, Søborg, Gilleleje.

X-spring 2.

Ons. 29. dec. 2021 kl. 19.30-21

Vi træner alle former for spring. Saltoer, Back Flick, skruespring, grundspring - mølle, rulle, håndstand osv. Vi er 3 instruktører, så kan kører med mindre hold og dermed større udbytte af træningen. Vægter trivsel, aktivitet og læring.

Gratis.

Sted: Helsing Hallerne, Idrætsvej 21, Helsing.

Drengfræs.

Lør. 1. jan. 2022 kl. 17.15-18.15

Sjov og aktiv træning for drenge. Du bliver udfordret ud fra det niveau du har. Vi vægter glæde, trivsel, aktivitet, læring. Det vægter mere at du udvikler dig motorisk og fysisk, end at du er den bedste.

Gratis.

Sted: Søborg Forsamlingshus, Bygaden 7, Søborg, Gilleleje.

Gymnastik 0. 3. klasse spring og leg.

Man. 3. jan. 2022 kl. 16-17.15

Træningen foregår i trykke hyggelige rammer i vores lille forsamlingshus. Vi træner hver mandag fra kl. 16:00 til 17:15. Der er altid 2-3 trænere på holdet.

Gratis.

Sted: Søborg Forsamlingshus, Bygaden 7, Søborg, Gilleleje.

Motionsbadminton.

Man. 3. jan. 2022 kl. 20-21

Du kommer bare og hvis du ikke har nogen makker, skal vi nok finde nogle der passer i niveau. Der træner p.t. kun voksne. Der er ikke nogen træner, vi spiller for hygge og motion.

Gratis.

Sted: Gilbjerg Skole, Parkvej afd., Parkvej 101, Gilleleje.

Det sker i Gribskov

...motion, musik, film, teater, foredrag, udstillinger, naturoplevelser og meget mere...

X-spring 1.

Ons. 5. jan. 2022 kl. 18-19.30

Vi træner alle former for spring. Saltoer, Back Flick, grundspring - mølle, rulle, håndstand osv. Vi er 3 instruktører, så kan kører med mindre hold og dermed større udbytte af træningen. Vægter trivsel, aktivitet og læring.

Gratis.

Sted: Helsing Hallerne, Idrætsvej 21, Helsing.

Riffelskydning for børn og unge.

Ons. 5. jan. 2022 kl. 18.30-20.30 i kælderens

Vil du lære at skyde med riffel ?. Eller måske kan du allerede, men vil bare gøre det sammen med andre skytter, hvor træning, konkurrence og socialt samvær er en fornøjelse. Det at kunne skyde er der mange, der kan.

Gratis.

Sted: Søborg Forsamlingshus, Bygaden 7, Søborg, Gilleleje.

X-spring 2.

Ons. 5. jan. 2022 kl. 19.30-21

Vi træner alle former for spring. Saltoer, Back Flick, skruespring, grundspring - mølle, rulle, håndstand osv. Vi er 3 instruktører, så kan kører med mindre hold og dermed større udbytte af træningen. Vægter trivsel, aktivitet og læring.

Gratis.

Sted: Helsing Hallerne, Idrætsvej 21, Helsing.

Drengefræs.

Lør. 8. jan. 2022 kl. 17.15-18.15

Sjov og aktiv træning for drenge. Du bliver udfordret ud fra det niveau du har. Vi vægter glæde, trivsel, aktivitet, læring. Det vægter mere at du udvikler dig motorisk og fysisk, end at du er den bedste.

Gratis.

Sted: Søborg Forsamlingshus, Bygaden 7, Søborg, Gilleleje.

Gymnastik 0. 3. klasse spring og leg.

Man. 10. jan. 2022 kl. 16-17.15

Træningen foregår i trykke hyggelige rammer i vores lille forsamlingshus. Vi træner hver mandag fra kl. 16:00 til 17:15. Der er altid 2-3 trænere på holdet.

Gratis.

Sted: Søborg Forsamlingshus, Bygaden 7, Søborg, Gilleleje.

Motionsbadminton.

Man. 10. jan. 2022 kl. 20-21

Du kommer bare og hvis du ikke har nogen makker, skal vi nok finde nogle der passer i niveau. Der træner p.t. kun voksne. Der er ikke nogen træner, vi spiller for hygge og motion.

Gratis.

Sted: Gilbjerg Skole, Parkvej afd., Parkvej 101, Gilleleje.

X-spring 1.

Ons. 12. jan. 2022 kl. 18-19.30

Vi træner alle former for spring. Saltoer, Back Flick, grundspring - mølle, rulle, håndstand osv. Vi er 3 instruktører, så kan kører med mindre hold og dermed

større udbytte af træningen. Vægter trivsel, aktivitet og læring.

Gratis.

Sted: Helsing Hallerne, Idrætsvej 21, Helsing.

Riffelskydning for børn og unge.

Ons. 12. jan. 2022 kl. 18.30-20.30 i kælderens

Vil du lære at skyde med riffel ?. Eller måske kan du allerede, men vil bare gøre det sammen med andre skytter, hvor træning, konkurrence og socialt samvær er en fornøjelse. Det at kunne skyde er der mange, der kan.

Gratis.

Sted: Søborg Forsamlingshus, Bygaden 7, Søborg, Gilleleje.

X-spring 2.

Ons. 12. jan. 2022 kl. 19.30-21

Vi træner alle former for spring. Saltoer, Back Flick, skruespring, grundspring - mølle, rulle, håndstand osv. Vi er 3 instruktører, så kan kører med mindre hold og dermed større udbytte af træningen. Vægter trivsel, aktivitet og læring.

Gratis.

Sted: Helsing Hallerne, Idrætsvej 21, Helsing.

Drengefræs.

Lør. 15. jan. 2022 kl. 17.15-18.15

Sjov og aktiv træning for drenge. Du bliver udfordret ud fra det niveau du har. Vi vægter glæde, trivsel, aktivitet, læring. Det vægter mere at du udvikler dig motorisk og fysisk, end at du er den bedste.

Gratis.

Sted: Søborg Forsamlingshus, Bygaden 7, Søborg, Gilleleje.

Gymnastik 0. 3. klasse spring og leg.

Man. 17. jan. 2022 kl. 16-17.15

Træningen foregår i trykke hyggelige rammer i vores lille forsamlingshus. Vi træner hver mandag fra kl. 16:00 til 17:15. Der er altid 2-3 trænere på holdet.

Gratis.

Sted: Søborg Forsamlingshus, Bygaden 7, Søborg, Gilleleje.

Motionsbadminton.

Man. 17. jan. 2022 kl. 20-21

Du kommer bare og hvis du ikke har nogen makker, skal vi nok finde nogle der passer i niveau. Der træner p.t. kun voksne. Der er ikke nogen træner, vi spiller for hygge og motion.

Gratis.

Sted: Gilbjerg Skole, Parkvej afd., Parkvej 101, Gilleleje.

X-spring 1.

Ons. 19. jan. 2022 kl. 18-19.30

Vi træner alle former for spring. Saltoer, Back Flick, grundspring - mølle, rulle, håndstand osv. Vi er 3 instruktører, så kan kører med mindre hold og dermed større udbytte af træningen. Vægter trivsel, aktivitet og læring.

Gratis.

Sted: Helsing Hallerne, Idrætsvej 21, Helsing.

Det sker i Gribskov

...motion, musik, film, teater, foredrag, udstillinger, naturoplevelser og meget mere...

Riffelskydning for børn og unge.

Ons. 19. jan. 2022 kl. 18.30-20.30 i kælderen
Vil du lære at skyde med riffel ?. Eller måske kan du allerede, men vil bare gøre det sammen med andre skytter, hvor træning, konkurrence og socialt samvær er en fornøjelse. Det at kunne skyde er der mange, der kan.
Gratis.
Sted: Søborg Forsamlingshus, Bygaden 7, Søborg, Gilleleje.

X-spring 2.

Ons. 19. jan. 2022 kl. 19.30-21
Vi træner alle former for spring. Saltoer, Back Flick, skruespring, grundspring - mølle, rulle, håndstand osv. Vi er 3 instruktører, så kan kører med mindre hold og dermed større udbytte af træningen. Vægter trivsel, aktivitet og læring.
Gratis.
Sted: Helsing Hallerne, Idrætsvej 21, Helsing.

Drengfræs.

Lør. 22. jan. 2022 kl. 17.15-18.15
Sjov og aktiv træning for drenge. Du bliver udfordret ud fra det niveau du har. Vi vægter glæde, trivsel, aktivitet, læring. Det vægter mere at du udvikler dig motorisk og fysisk, end at du er den bedste.
Gratis.
Sted: Søborg Forsamlingshus, Bygaden 7, Søborg, Gilleleje.

Gymnastik 0. 3. klasse spring og leg.

Man. 24. jan. 2022 kl. 16-17.15
Træningen foregår i trykke hyggelige rammer i vores lille forsamlingshus. Vi træner hver mandag fra kl. 16:00 til 17:15. Der er altid 2-3 trænere på holdet.
Gratis.
Sted: Søborg Forsamlingshus, Bygaden 7, Søborg, Gilleleje.

Motionsbadminton.

Man. 24. jan. 2022 kl. 20-21
Du kommer bare og hvis du ikke har nogen makker, skal vi nok finde nogle der passer i niveau. Der træner p.t. kun voksne. Der er ikke nogen træner, vi spiller for hygge og motion.
Gratis.
Sted: Gilbjerg Skole, Parkvej afd., Parkvej 101, Gilleleje.

X-spring 1.

Ons. 26. jan. 2022 kl. 18-19.30
Vi træner alle former for spring. Saltoer, Back Flick, grundspring - mølle, rulle, håndstand osv. Vi er 3 instruktører, så kan kører med mindre hold og dermed større udbytte af træningen. Vægter trivsel, aktivitet og læring.
Gratis.
Sted: Helsing Hallerne, Idrætsvej 21, Helsing.

Riffelskydning for børn og unge.

Ons. 26. jan. 2022 kl. 18.30-20.30 i kælderen
Vil du lære at skyde med riffel ?. Eller måske kan du allerede, men vil bare gøre det sammen med andre skytter, hvor træning, konkurrence og socialt samvær er en fornøjelse. Det at kunne skyde er der mange, der kan.
Gratis.
Sted: Søborg Forsamlingshus, Bygaden 7, Søborg, Gilleleje.

en fornøjelse. Det at kunne skyde er der mange, der kan.
Gratis.
Sted: Søborg Forsamlingshus, Bygaden 7, Søborg, Gilleleje.

X-spring 2.

Ons. 26. jan. 2022 kl. 19.30-21
Vi træner alle former for spring. Saltoer, Back Flick, skruespring, grundspring - mølle, rulle, håndstand osv. Vi er 3 instruktører, så kan kører med mindre hold og dermed større udbytte af træningen. Vægter trivsel, aktivitet og læring.
Gratis.
Sted: Helsing Hallerne, Idrætsvej 21, Helsing.

Drengfræs.

Lør. 29. jan. 2022 kl. 17.15-18.15
Sjov og aktiv træning for drenge. Du bliver udfordret ud fra det niveau du har. Vi vægter glæde, trivsel, aktivitet, læring. Det vægter mere at du udvikler dig motorisk og fysisk, end at du er den bedste.
Gratis.
Sted: Søborg Forsamlingshus, Bygaden 7, Søborg, Gilleleje.

Gymnastik 0. 3. klasse spring og leg.

Man. 31. jan. 2022 kl. 16-17.15
Træningen foregår i trykke hyggelige rammer i vores lille forsamlingshus. Vi træner hver mandag fra kl. 16:00 til 17:15. Der er altid 2-3 trænere på holdet.
Gratis.
Sted: Søborg Forsamlingshus, Bygaden 7, Søborg, Gilleleje.

Motionsbadminton.

Man. 31. jan. 2022 kl. 20-21
Du kommer bare og hvis du ikke har nogen makker, skal vi nok finde nogle der passer i niveau. Der træner p.t. kun voksne. Der er ikke nogen træner, vi spiller for hygge og motion.
Gratis.
Sted: Gilbjerg Skole, Parkvej afd., Parkvej 101, Gilleleje.

X-spring 1.

Ons. 2. feb. 2022 kl. 18-19.30
Vi træner alle former for spring. Saltoer, Back Flick, grundspring - mølle, rulle, håndstand osv. Vi er 3 instruktører, så kan kører med mindre hold og dermed større udbytte af træningen. Vægter trivsel, aktivitet og læring.
Gratis.
Sted: Helsing Hallerne, Idrætsvej 21, Helsing.

Riffelskydning for børn og unge.

Ons. 2. feb. 2022 kl. 18.30-20.30 i kælderen
Vil du lære at skyde med riffel ?. Eller måske kan du allerede, men vil bare gøre det sammen med andre skytter, hvor træning, konkurrence og socialt samvær er en fornøjelse. Det at kunne skyde er der mange, der kan.
Gratis.
Sted: Søborg Forsamlingshus, Bygaden 7, Søborg, Gilleleje.

Det sker i Gribskov

...motion, musik, film, teater, foredrag, udstillinger, naturoplevelser og meget mere...

X-spring 2.

Ons. 2. feb. 2022 kl. 19.30-21

Vi træner alle former for spring. Saltoer, Back Flick, skruespring, grundspring - mølle, rulle, håndstand osv. Vi er 3 instruktører, så kan kører med mindre hold og dermed større udbytte af træningen. Vægter trivsel, aktivitet og læring.

Gratis.

Sted: Helsing Hallerne, Idrætsvej 21, Helsing.

Drengfræs.

Lør. 5. feb. 2022 kl. 17.15-18.15

Sjov og aktiv træning for drenge. Du bliver udfordret ud fra det niveau du har. Vi vægter glæde, trivsel, aktivitet, læring. Det vægter mere at du udvikler dig motorisk og fysisk, end at du er den bedste.

Gratis.

Sted: Søborg Forsamlingshus, Bygaden 7, Søborg, Gilleleje.

Gymnastik 0. 3. klasse spring og leg.

Man. 7. feb. 2022 kl. 16-17.15

Træningen foregår i trykke hyggelige rammer i vores lille forsamlingshus. Vi træner hver mandag fra kl. 16:00 til 17:15. Der er altid 2-3 trænere på holdet.

Gratis.

Sted: Søborg Forsamlingshus, Bygaden 7, Søborg, Gilleleje.

Motionsbadminton.

Man. 7. feb. 2022 kl. 20-21

Du kommer bare og hvis du ikke har nogen makker, skal vi nok finde nogle der passer i niveau. Der træner p.t. kun voksne. Der er ikke nogen træner, vi spiller for hygge og motion.

Gratis.

Sted: Gilbjerg Skole, Parkvej afd., Parkvej 101, Gilleleje.

X-spring 1.

Ons. 9. feb. 2022 kl. 18-19.30

Vi træner alle former for spring. Saltoer, Back Flick, grundspring - mølle, rulle, håndstand osv. Vi er 3 instruktører, så kan kører med mindre hold og dermed større udbytte af træningen. Vægter trivsel, aktivitet og læring.

Gratis.

Sted: Helsing Hallerne, Idrætsvej 21, Helsing.

Riffelskydning for børn og unge.

Ons. 9. feb. 2022 kl. 18.30-20.30

Vil du lære at skyde med riffel ?. Eller måske kan du allerede, men vil bare gøre det sammen med andre skytter, hvor træning, konkurrence og socialt samvær er en fornøjelse. Det at kunne skyde er der mange, der kan.

Gratis.

Sted: Søborg Forsamlingshus, Bygaden 7, Søborg, Gilleleje.

X-spring 2.

Ons. 9. feb. 2022 kl. 19.30-21

Vi træner alle former for spring. Saltoer, Back Flick, skruespring, grundspring - mølle, rulle, håndstand osv. Vi er 3 instruktører, så kan kører med mindre hold og

dermed større udbytte af træningen. Vægter trivsel, aktivitet og læring.

Gratis.

Sted: Helsing Hallerne, Idrætsvej 21, Helsing.

Drengfræs.

Lør. 12. feb. 2022 kl. 17.15-18.15

Sjov og aktiv træning for drenge. Du bliver udfordret ud fra det niveau du har. Vi vægter glæde, trivsel, aktivitet, læring. Det vægter mere at du udvikler dig motorisk og fysisk, end at du er den bedste.

Gratis.

Sted: Søborg Forsamlingshus, Bygaden 7, Søborg, Gilleleje.

Gymnastik 0. 3. klasse spring og leg.

Man. 14. feb. 2022 kl. 16-17.15

Træningen foregår i trykke hyggelige rammer i vores lille forsamlingshus. Vi træner hver mandag fra kl. 16:00 til 17:15. Der er altid 2-3 trænere på holdet.

Gratis.

Sted: Søborg Forsamlingshus, Bygaden 7, Søborg, Gilleleje.

Motionsbadminton.

Man. 14. feb. 2022 kl. 20-21

Du kommer bare og hvis du ikke har nogen makker, skal vi nok finde nogle der passer i niveau. Der træner p.t. kun voksne. Der er ikke nogen træner, vi spiller for hygge og motion.

Gratis.

Sted: Gilbjerg Skole, Parkvej afd., Parkvej 101, Gilleleje.