



HERMES

Gymnastik siden 1874

HOLDKATALOG 2020-21 | 147. Sæson

HERMES blev stiftet af Paul Petersen den 1. marts 1874 under navnet "Kærnetroppen".

Herefter var navnet kortvarigt "Paul Petersens Gymnastikforening" inden det i 1881 blev til Gymnastikforeningen Hermes. Senere skiftedes navn til Gymnastik- og svømmeforeningen Hermes, da svømning i årevis også var på programmet.

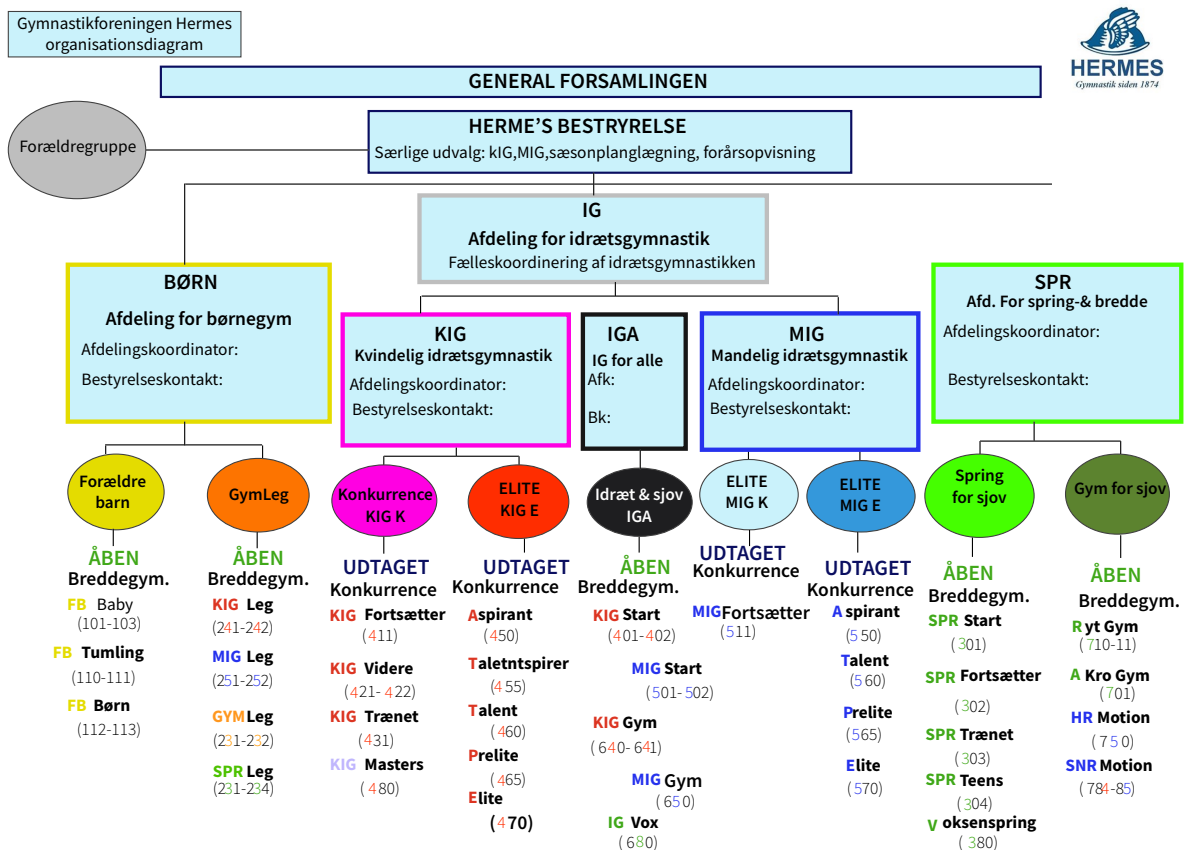
I dag svømmer de tidligere Hermes-svømmerne i HSK - Hovedstadens Svømmeklub og gymnasterne træner i Gymnastikforeningen Hermes, som klubben igen hedder det i dag.

/Mhkm

HERMES er en talentorienteret idrætsgymnastikklub med fokus på bæredygtighed, tradition og glade gymnaster.

HERMES

Om gymnastikken i HERMES	3
AFDELING FOR BØRNEGymNASTIK.....	4
Forældre & barn - ÅBEN.....	4
Gymnastik & leg - ÅBEN.....	5
AFDELING FOR SPRING- OG BREDDEGymNASTIK	6
Springgymnastik for sjov - ÅBEN	6
Gymnastik & motion - ÅBEN.....	7
AFDELING FOR IDRÆTSGymNASTIK.....	7
Idrætsgymnastik for alle - ÅBEN.....	8
Kvindelig idrætsgymnastik, konkurrence.....	9
Kvindelig idrætsgymnastik, ELITE	10
Mandlig idrætsgymnastik, Konkurrence.....	11
Mandlig idrætsgymnastik, ELITE	11



HERMES er en talentorienteret idrætsgymnastikklub med fokus på bæredygtighed, tradition og glade gymnaster.

Om gymnastikken i HERMES

Bæredygtighed, tradition & glade gymnaster

HERMES blev stiftet 1. marts 1874 af gymnastiklærer Sergent Paul Petersen under navnet "Kærnetroppen". Det skete på Nørrebro Latin- og Realskole. I 1881 ændredes navn til Gymnastikforeningen "Hermes". HERMES er en af Danmarks første gymnastikforeninger og i dag Danmarks ældste fungerende gymnastikforening.

Den klassiske OL-disciplin, den artistiske redskabsgymnastik aka idrætsgymnastik har altid været HERMES' hjørnesten. I begyndelse kun for drenge og mænd men fra 1982 kom også kvindelig idrætsgymnastik på programmet.

HERMES er talentcertificeret af Danmarks Gymnastik Forbund - GymDanmark indenfor såvel kvindelig- som mandlig idrætsgymnastik, og deltager med flere gymnaster i lánsholdsbruttotrupperne.

Vores idrætsgymnastikhold, der går til konkurrencer, er alle såkaldte lukkede hold, hvor gymnasterne skal

udtages til - men i Hermes tror vi på "Idrætsgymnastik for alle", derfor tilbyder vi ud over vores udtagne talent- og elitehold også åbne hold både for børn og voksne, hvor det er muligt at dyrke idrætsgymnastik på motionsplan.

Børnegymnastik, breddepring og andet gymnastik har vi også på vores program. Alle disse er åbne hold, hvor forårsopvisningen er det store mål og markerer sæsonafslutningen. Forårsopvisningen falder altid omkring månedsskiftet maj/juni.

Sæsonen for vores **åbne hold** med fri tilmelding løber fra 1. september til 31. maj, mens de allerfleste af vores lukkede hold er helårshold.

- Læs nærmere, opret profil og tilmeld dig via vores hjemmeside: www.hermesgf.dk
- Følg med i nyt om vores gymnasters resultater, åben-hal-arrangementer som Hurlumhej om søndagen og andet spændende gymnastiknyt via vores officielle Facebook-side: [@hermes1874](https://www.facebook.com/hermes1874)

Har du spørgsmål om vores hold, er du velkommen til at kontakte os på Info@hermesgf.dk

HERMES er tilknyttet følgende forbund:



www.fiu-frederiksberg.dk



www.Gymdenmark.dk



www.dgi.dk



HERMES er en talentorienteret idrætsgymnastikklub med fokus på bæredygtighed, tradition og glade gymnaster.

BØRN

I HERMES kan du starte til gymnastik sammen med en voksen allerede samme år du bliver født. Fra det år du fylder 4 år, kan du gå til gymnastik alene eller fortsætte på et hold sammen med en voksen. Du kan gå til børnegymnastik til og med det år du fylder 9 år.

Forældre & barn - FBG

Fokus på motorik, gymnastik, nærvær og leg

Gymnastik & leg - GML

Fokus på motorik og gymnastisk leg målrettet enten almen gymnastik (GYM Leg), kvindelig idrætsgymnastik (KIG Leg) eller mandlig idrætsgymnastik (MIG Leg).

Alle vores hold i børneafdelingen er åbne hold, hvor du frit kan tilmelde dit barn til det hold, der passer niveau- og aldersmæssigt. Er du i tvivl om hvilket hold, du skal vælge, er du velkommen til at kontakte os på Info@hermesgf.dk

FORÆLDRE & BARN- ÅBEN

2-4 mdr.	FB BABY I Baby Motorik med en mor. • Onsdage: Om morgenen i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) • Ansvarlig Træner:	Hold 101
4-8 mdr.	FB BABY II Baby Motorik med en voksen. • Onsdage: Om morgenen i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) • Ansvarlig Træner:	Hold 102
8-12 mdr.	FB BABY III Baby Motorik med en voksen. • Onsdage: Om morgenen i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) • Ansvarlig Træner:	Hold 103
Årgang 2018-2019	FB TUMBLING I Motorik & Leg for større børn, 1-2 år med en voksen. • Torsdage: 15.00-15.45 i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) • Ansvarlig Træner:	Hold 110
Årgang 2017-2018	FB TUMBLING II Motorik & Leg for større børn, 2-3 år med en voksen. • Søndage: 10.00-11.00 i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) • Ansvarlig Træner:	Hold 111
Årgang 2015-2017	FB BØRN I Motorik & Leg for større børn, 3-5 år med en voksen. • Søndage: 11.00-12.00 i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) • Ansvarlig Træner:	Hold 112
Årgang 2014-2016	FB BØRN II Motorik & Leg for større børn, 4-6 år med en voksen. • Søndage : 9.00-10.00 i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) • Ansvarlig Træner:	Hold 113



HERMES er en talentorienteret idrætsgymnastikklub med fokus på bæredygtighed, tradition og glade gymnaster.

GYMNASTIK & LEG- ÅBEN

Årgang 2014-2016	GM Leg I Gymnastik Leg målrettet almen gymnastik for drenge og piger 4-6 år • Søndage: 12.00-13.00 i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) • Ansvarlig Træner:	Hold 231
Årgang 2013-2015	GM Leg II Gymnastik Leg målrettet almen gymnastik for drenge og piger 5-7 år • Søndage: 13.00-14.00 i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) • Ansvarlig Træner:	Hold 232
Årgang 2012-2014	SPR Leg I Gymnastik Leg målrettet almen gymnastik for drenge og piger 6-8 år • Tirsdage: 16.30-17.30 i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) • Ansvarlig Træner:	Hold 233
Årgang 2011-2013	SPR Leg II Gymnastik Leg målrettet almen gymnastik for drenge og piger 7-9 år • Tirsdage: 17.30-18.30 i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) • Ansvarlig Træner:	Hold 234
Årgang 2015-2016	KIG Leg I Idræt gymnastik leg målrettet kvindelig idrætsgymnastik fot piger 4-5 år • Mandage: 16.00-17.00 i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) • Ansvarlig Træner:	Hold 241
Årgang 2014-2015	KIG Leg II Idræt gymnastik leg målrettet kvindelig idrætsgymnastik fot piger 5-6 år • Mandage: 17.00-18.00 i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) • Ansvarlig Træner:	Hold 242
Årgang 2014-2015	MIG Leg I Idræt gymnastik leg målrettet mandlig idrætsgymnastik fot drenge 5-6 år • Lørdage: 14.30-15.30 i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) • Ansvarlig Træner:	Hold 251
Årgang 2013-2014	MIG Leg II Idræt gymnastik leg målrettet mandlig idrætsgymnastik fot drenge 6-7 år • Lørdage: 15.30-16.30 i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) • Ansvarlig Træner:	Hold 252



HERMES er en talentorienteret idrætsgymnastikklub med fokus på bæredygtighed, tradition og glade gymnaster.

SPR B
AFDELING FOR SPRING OG BREDE GYMNASTIK

Du kan gå til springgymnastik for sjov i Hermes fra det år du fylder 6 år. Vi har hold, der følger din alder - og der er også plads til dig, der er blevet voksen (18+). Vi tilbyder også herremotion og gymnastik med fokus på akrobatik.

• **Spring for sjov - SPR**

Breddepringgymnastik med fokus på koordinering, triks og sjov

• **Gymnastik & motion - AGY**

Forskellige motionsorienterede gymnastikformer

Alle vores hold i spring- og breddeafdelingen er åbne hold, hvor du frit kan tilmelde dit barn og/eller dig selv til det hold, der passer niveau- og aldersmæssigt. Er du i tvivl om hvilket hold, du skal vælge, er du velkommen til at kontakte os på Info@hermesgf.dk.

GYMNASTIK & LEG- ÅBEN

Årgang 2012-2014	SPR Start SpringGymnastik for drenge og piger 6-8 år • Torsdage: 15.30-16.30 i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) • Ansvarlig Træner:	Hold 301
Årgang 2010-2012	SPR Forstætter SpringGymnastik for drenge og piger 8-10 år • Torsdage: 16.30-17.30 i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) • Ansvarlig Træner:	Hold 302
Årgang 2007-2010	SPR Trænet SpringGymnastik for drenge og piger 10-13 år • Onsdage: 17:30-19:00 i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) • Ansvarlig Træner:	Hold 303
Årgang 2003-2007	SPR Teens SpringGymnastik for drenge og piger 13-17 år • Onsdage: 19:00-21:00 i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) • Ansvarlig Træner:	Hold 304
Årgang 2002 el.	SPR Voxespring SpringGymnastik for drenge og piger 18+ år • Torsdage: 19:30-21:30 i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) • Ansvarlig Træner:	Hold 380



HERMES er en talentorienteret idrætsgymnastikklub med fokus på bæredygtighed, tradition og glade gymnaster.

GYMNASTIK & MOTION- ÅBEN

Årgang 2013-2015	RYT Gym I Rytmik gymnastik for børn 5-7 år. • Fredage: 16:30-17:30 i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000. Spejl sale) • Ansvarlig Træner:	Hold 710
Årgang 2010-2012	RYT Gym II Rytmik gymnastik for børn 8-10 år. • Fredage: 17:30-18:30 i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000. Spejl sale) • Ansvarlig Træner:	Hold 711
Årgang 2003-2010	AKRO Gym Gymnastik & Akrobatik for børn og unge m/k, mixniveau 10-17 år. • Onsdage: 19:00-21:00 i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) • Ansvarlig Træner:	Hold 701
Årgang 1970 El. Tidligere	HR Motion Motionsgymnastik for modne herre 50+ år- • Tirsdage: 15:00-16:00 i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) • Ansvarlig Træner:	Hold 750
Årgang 1960 El. Tidligere	SN Motion Senior gymnastik for herre 60+ år- • Mandage: 10:00-11:00 i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) • Ansvarlig Træner:	Hold 785
Årgang 1960 El. Tidligere	SN Motion Senior gymnastik for Kvinder 60+ år- • Mandage: 11:00-12:00 i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) • Ansvarlig Træner:	Hold 784

IG AFDELING FOR IDRÆTGYMNASTIK

Idrætsgymnastikken er i centrum i Hermes. Blandt vores hold finder du alt fra udvalgte talent- og elitehold over åbne begynderhold for voksne. Vores yngste talenter er 4 år, mens vores ældste aktive konkurrerende idrætsgymnaster er i 30-erne og vores motionistidrætsgymnaster på vej mod de 50. Da idrætsgymnastik er en krævende sport er langt de fleste af vores hold lukkede hold. Har du gået til idrætsgymnastik før, kan du komme til prøvetræning

• Idrætsgymnastik for alle - IGA

På vores IGA-hold trænes der idrætsgymnastik med fokus på triks, styrke og godt samvær

• KONKURRENCE ♀ ♂ **Kvindelig idrætsgymnastik - KIG K** | **Mandlig idrætsgymnastik - MIG K**

Vores KIG og MIG K-hold træner målrettet med trinsystemets øvelser og stiller til regionale konkurrencer

• ELITE ♀ ♂ **Kvindelig idrætsgymnastik - KIG E** | **Mandlig idrætsgymnastik -**

Vores KIG E- & MIG E-hold træner mod eliten. De yngste gymnaster konkurrerer i trinsystemet både regionalt og nationalt. De dygtigere pige- & damegymnaster stiller op i GymDanmarks elitespor enten som youth-, junior- eller seniorgymnaster. Ligeledes konkurrere de dygtigere drenge- & herregymnaster frie øvelser som youth-, junior- eller seniorgymnaster. HERMES' elitegymnasterne deltager i relevante nationale test med henblik på udtagelse til landsholdsbruttotrupperne.

Skriv til info@hermes.dk hvis du tidligere har lavet idrætsgymnastik og gerne vil til prøvetræning.



HERMES er en talentorienteret idrætsgymnastikklub med fokus på bæredygtighed, tradition og glade gymnaster.

GYMNASTIK & MOTION- ÅBEN

Årgang 2012-2014	KIG Start I Idrætsgymnastik for piger 6-8 år <ul style="list-style-type: none"> • Onsdage: 16:00-17:30 i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) • Ansvarlig Træner: 	Hold 401
Årgang 2010-2012	KIG Start II Idrætsgymnastik for piger 8-10år <ul style="list-style-type: none"> • Søndage: 13:30-15:00 i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) • Ansvarlig Træner: 	Hold 402
Årgang 2004-2010	KIG Gym I Idrætsgymnastik for piger 10-16 år <ul style="list-style-type: none"> • Lørdage: 13:00-15:00 i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) • Ansvarlig Træner: 	Hold 640
Årgang 2004-2010	KIG Gym II Idrætsgymnastik for piger 10-16 år <ul style="list-style-type: none"> • Mandage: 19:00-21:00 i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) • Ansvarlig Træner: 	Hold 641
Årgang 2012-2014	MIG Start I Idrætsgymnastik for drenge 6-8 år <ul style="list-style-type: none"> • Mandage: 15:30-17:00 i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) • Ansvarlig Træner: 	Hold 501
Årgang 2010-2012	MIG Start II Idrætsgymnastik for drenge 8-10 år <ul style="list-style-type: none"> • Onsdage: 15:30-17:00 i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) • Ansvarlig Træner: 	Hold 502
Årgang 2004-2010	MIG Gym I Idrætsgymnastik for drenge 10-16 år <ul style="list-style-type: none"> • Mandage: 19:00-21:00 i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) • Ansvarlig Træner: 	Hold 650
Årgang 2004 el. Tidligere	IG Vox Idrætsgymnastik for voksne 16+ år <ul style="list-style-type: none"> • Tirsdays: 19:30-21:30 i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) • Ansvarlig Træner: 	Hold 680
Årgang Fra 2018	Hurlumhej for piger og drenge (2 + år) + voksen <ul style="list-style-type: none"> • Lørdage: 9.00-10.00 i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) 	Hold 800



HERMES er en talentorienteret idrætsgymnastikklub med fokus på bæredygtighed, tradition og glade gymnaster.

KVINDELIG IDRÆTGYMNASTIK, KONKURRENCE

Årgang 2010-2013	<p>KIG Forstætter I Idrætsgymnastik for udvalgte piger 7-10 år Hold 411</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 timer pr. Uge 2 dage i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) <ul style="list-style-type: none"> - Onsdage 16:00-18:30 - Søndage: 13.00-15.30 • Ansvarlig Træner: Trin 1-3
Årgang 2010 el. Tidligere	<p>KIG Videre I Idrætsgymnastik for udvalgte piger 9+ år Hold 421</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 timer pr. Uge 3 dage i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) <ul style="list-style-type: none"> - Tirsdage og Torsdage 16:00-18:30 - Søndage: 15.00-18.00 • Ansvarlig Træner: Trin 3-4
Årgang 2006 el. Tidligere	<p>KIG Videre II Idrætsgymnastik for udvalgte piger 14+ år Hold 422</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 timer pr. Uge 3 dage i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) <ul style="list-style-type: none"> - Tirsdage og Torsdage 18:00-20:30 - Søndage: 15.00-18.00 • Ansvarlig Træner: Trin 3-4
Årgang 2010 el. Tidligere	<p>KIG Trænet Idrætsgymnastik for udvalgte piger 10+ år Hold 431</p> <ul style="list-style-type: none"> • 13 timer pr. Uge 4 dage i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) <ul style="list-style-type: none"> - Mandage, Torsdage 16:30-19:30 Onsdage 17.00-20.00 - Lørdage : 10.00-14.00 • Ansvarlig Træner: Trin 5+
Årgang 2002 el. Tidligere	<p>KIG Master Idrætsgymnastik for selvetrænede kvinder 18+ år Hold 480</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 timer pr. Uge 1 dag i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) <ul style="list-style-type: none"> - Tirsdage 19.30-21-30 - Lørdage : 10.00-14.00 • Ansvarlig Træner:

MANDLIG IDRÆTGYMNASTIK, KONKURRENCE

Årgang 2014-2010	<p>MIG Forstætter Idrætsgymnastik for udvalgte drenge 6-10 år Hold 511</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 timer pr. Uge 2 dag i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) <ul style="list-style-type: none"> - Onsdage og Fredage 16.00-17-30 • Ansvarlig Træner: Trin 1-2
---------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



HERMES er en talentorienteret idrætsgymnastikklub med fokus på bæredygtighed, tradition og glade gymnaster.

KVINDELIG IDRÆTGYMNASTIK, ELITE

Årgang 2013-2015	<p>Aspirants Idrætsgymnastik for udvalgte piger 5-7 år</p> <p>• 4 timer pr. Uge 2 dage i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mandage og Onsdage: 16:00-18:00 <p>• Ansvarlig Træner:</p>	<p>Hold 450</p> <p>Trin 1-3</p>
Årgang 2013 el. Tildligere	<p>Talentspिरer Idrætsgymnastik for udvalgte piger 7+ år</p> <p>• 8 timer pr. Uge 3 dage i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tirsdage: 15.30-18.30 - Torsdage og Fredage: 15.30-18:00 <p>• Ansvarlig Træner:</p>	<p>Hold 455</p> <p>Trin 3-4</p>
Årgang 2014 el. Tildligere	<p>Talentsl Idrætsgymnastik for udvalgte piger 8+ år</p> <p>• 12 timer pr. Uge 4 dage i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tirsdage: 15.30-18.30; Torsdage, Fredage 15.30-18.00 - Søndage: 10.00-14:00 <p>• Ansvarlig Træner:</p>	<p>Hold 460</p> <p>Trin 5-6</p>
Årgang 2009 el. Tildligere	<p>Pre-elite Idrætsgymnastik for udvalgte piger 9+ år</p> <p>• 16 timer pr. Uge 5 dage i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mandage, Tirsdage, Fredage 16.30-19.30 Onsdage: 17.00-20.00 - Lørdage: 10.00-14:00 <p>• Ansvarlig Træner:</p>	<p>Hold 465</p> <p>Trin 6-7</p>
Årgang 2010 el. Tildligere	<p>Elite Idrætsgymnastik for udvalgte piger 10+ år</p> <p>• 19 timer pr. Uge 5 dage i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mandage, Tirsdage og Fredage 17.00-20.00 Torsdage: 17.30-20.30 - Fredage: 16.30-19.30 - Lørdage: 10.00-14:00 - Søndage: 10.00-13.00 <p>• Ansvarlig Træner:</p>	<p>Hold 475</p> <p>Trin 8+/Cop</p>



HERMES er en talentorienteret idrætsgymnastikklub med fokus på bæredygtighed, tradition og glade gymnaster.

MANDLIG IDRÆTGYMNASTIK, ELITE

Årgang 2012-2014	<p>Aspirants Idrætsgymnastik for udvalgte drenge 6-8 år Hold 550</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 timer pr. Uge 2 dage i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) <ul style="list-style-type: none"> - Tirsdage: 16.30-19.00 - Søndage: 12:00-14:00 • Ansvarlig Træner: Trin 1-2
Årgang 2011 el. Tidligere	<p>Talents Idrætsgymnastik for udvalgte drenge 9+ år Hold 560</p> <ul style="list-style-type: none"> • 9 timer pr. Uge 3 dage i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) <ul style="list-style-type: none"> - Mandage : 16.30-19.00 Onsdage: 17.00-19.30 - Lørdage: 14.00-17.00 • Ansvarlig Træner: Trin 3-4
Årgang 2010 el. Tidligere	<p>Pre elite Idrætsgymnastik for udvalgte drenge 10+ år Hold 565</p> <ul style="list-style-type: none"> • 13 timer pr. Uge 4 dage i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) <ul style="list-style-type: none"> - Tirsdage 17.00-20.00 Torsdage: 17.30-20.30 - Lørdage: 14.00-17.00 - Søndage: 14:00-18:00 • Ansvarlig Træner: Trin 5-6
Årgang 2010 el. Tidligere	<p>ELITE I Idrætsgymnastik for udvalgte drenge 10 +år Hold 575</p> <ul style="list-style-type: none"> • 16 timer pr. Uge 5 dage i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000) <ul style="list-style-type: none"> - Mandage, Tirsdage, Fredage: 17.00-20.00 Torsdage: 17.30-20.30 - Lørdage: 10.00-14.00 • Ansvarlig Træner: Trin 7+/ Cop

