

Jyderup Gymnastik

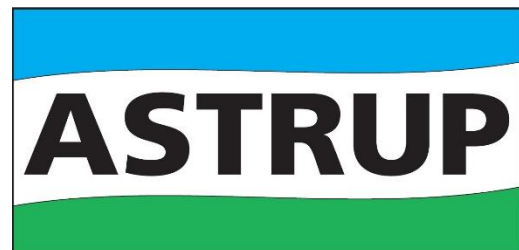
Velkommen til opvisning i
Jyderup Hallen
Lørdag den 14. marts 2026



Vi håber, at alle får en dejlig og
underholdende eftermiddag

www.jyderupgymnastik.dk

En stor tak til alle vores sponsorer.
Støt dem, for de støtter os!



www.jyderupgymnastik.dk

En stor tak til alle som venligst og velvilligt har sponseret gaver til lotteriet

Adamsgården
Aggersvold Savværk ApS
Au2crash
AU2parts
AviBluUnika
Bjergsted Slagteren
Bo Andersen, Murer
Bolig Tømrerne
Boyes mad
Bromølle Kro
Byens Murer og Blikkenslager
Charelius vin
Crafted by Jensen
Danstein
Den gamle brygger
Dragsholm Sparekasse
EBO frisør på Skarriidsøgade
- herre
EDC
Edelslundhus
EL-99, El-salg
Elefant Apoteket - Jyderup
El-Huset
Expert/Punkt 1
Flemmings
Containertransport
Flemmings Maskinudlejning
Fllisebutikken - Holbæk
Foam King Aps
Fodteapeut Susanne
Johansen (Holbækvej 10B)
Forever living Aloe Vera
konsulent Anne Schou
Frederiksberg Chokolade
Frisør Falster
Frisør Fru Olsen
Frisør Nøhr
Frode Laursen
Fætter BR
Greta´s Guld og Sølv og Ure

Havnsø Blindekilde Blik og VVS
Hr. og Fru Sørensen
Højsted auto
Illemann Tømrer- og
Snedkerfirma
Intersport
Jagt og hund - Jyderup
Jannie Almegaard - fodklinik
JJ Hydraulik
Jyderup Campingcenter
Jyderup Fejeren
Jyderup Fysioterapi
Jyderup Guld og sølv
Jyderup Kiropraktik - Nyvej
Jyderup Præstegård
Jydeup Køreskole Cementvejen
KB Entreprise A/S
Knabstrup idrætsforening
Kop og Kande
KR fliserens
Kragerup aktivitetspark
Kragerup Gods
Kranio Sakral Terapi, Dorte
Yawl
Kulturbibliografen Holbæk
L' Blomster og Livsstil
Lammefjordens spisekammer
Lash studio by Bela
Linderoths varmeteknik
LOOP Fitness
LT portservice
Marianne & Juul
Matas
MBS Tømrer og Snedker ApS
Mc Donalds Holbæk megacenter
MGC Entreprenør og mekanik
Murmester Müller
Møblér Mørkøv
Mørkøv Dyreklinik
Mørkøv Kino
Netto

Nordea
Nybolig
Nyt Syn
P. Malmos
Passiflora
Pizza Bazar
PR Auto
Pro outdoor Holbæk
Profil Optik
Rema 1000
Ros køreskole
Royal salon for men -
Holbækvej 42
RV Murer entreprise Aps
Salon Alex
Salon Chic
Salon Hair
SH Friis Auto
Sines cement
Skovby entreprise
Snertinge Dyrehospital
Sommerland Sjælland
Spar
Sparekassen Sjælland-Fyn
Stavnskær Elektrik A/S
Strandgårdens gårdbutik
Strids Mølle
SuperBrugsen
Svinninge bageren
Svinninge garn
Svinningegården
To Øl City
Torino pizza
Tornved yoga v/Karin
Jørgensen
Valentin Gardiner
Viva Mørkøv - pizza
Vulkanisør E.Larsen og
Sønner
Waseen Water
XL-byg Jyderup



Opvisningsprogram 2026

BEMÆRK: Tiderne er vejledende og kan afvige lidt

Kl.	Hold	Instruktør/-er
13.30	Fælles faneindmarch / indslag	
13.45	Solstrålerne (3 - 4 år)	Sofia, Sofia, Klara, Astrid, Karina, Heidi
14.00	Jumping Fitness Kids	Simone
14.10	Familie- og Tumletons	Sabrina, Nathalie, Trine
14.25	Mini-Junior-Mix (4.- 6. kl.)	Sofie, Rikke, Kathrine, Laura, Sune, Stig
14.40	Samarbejdshold (Jyderup / Jernløse) Verdens Bedste Voksenhold	Louise, Sune, Kristine, Michella, Jan
15.00	Danseholdet (fra 4. kl.)	Nicoline, Josefine, Pernille
15.10	Springpigerne 1.-3. kl.	Juliane, Cecilie, Caroline, Juliane, Mathea, Stine, Helle
15.25	Moderne pardans	Mette, Michael
15.35	Juniorholdet	Sofie, Rikke, Laura, Kathrine, Sune
15.55	Konkurrence	
16.05	Hit-Fit Dance	Line
16.15	Far-mor-barn	Oliver, Anne
16.30	Drengerøvene	Laura, Nellie, Laura, Mathias, Cecilie, Tilde
16.40	DrengEFRæs (3 år-0. kl.)	Ingrid, Ronja, Pia, Christina
16.50	Samarbejdshold X-Jump (Jernløse / Jyderup / Rørby-Værsløv)	Kristine, Sune, Mike, Patrick, Jan, Louise
17.15	De Seje Sild (5 år - 0. kl.)	Ingrid, Llova, Lucca, Caroline, Sabrina, Josefine, Tilde
17.30	Dans-/RytmeMix (1.- 3. kl.)	Clara, Caroline, Mai
17.40	Sofaholdet	Stig
17.50	Gæstehold ATG (Tuse mix 16+)	Lærke, Cecilie, Thomas, Anders, Mads, Jonas
18.15	Fælles faneudmarch	

**En stor tak til alle vores sponsorer.
Støt dem - de støtter os!**



Elefant Apoteket

Jyderup, Svinninge, Swebølle
Holbæk, Nykøbing, Vig



v/ Leif Pallisgaard Hansen
Elmegården 9
4450 Jyderup

CVR: 30676416
mail@lphservice.dk
www.lphservice.dk

JJ hydraulik



P. MALMOS A/S
Anlægsgartnermestre
Hovedgaden 92 · Ubby · 4490 Jerslev · Tlf. 59 59 53 42
www.pmalmos.dk



ZEISS **nyt syn.**

EL-HUSET  **JYDERUP**
Holbækvej 99 · 4450 Jyderup **59 27 60 41**

www.jyderupgymnastik.dk

Forårsgymnastik 2026

Se sæsonstart for de enkelte hold i skemaet

Børne-/Juniorhold				
Mandag	Tidspunkt	Starter	Sted	Instruktør/-er
Familie- og Tumletons (1 – 6 år)	16.15–17.00	16. marts	Springhal	Trine og Sabrina
Danseholdet 4. kl. + **	Fortsættelse af vinterholdet			Josefine og Pernille
Tirsdag				
Juniorholdet (7. kl. -) ***	OBS: 17.30-19.15	17. marts	Springhal	Rikke, Sofie, Laura, Kathrine, Sune,
Torsdag				
Mix Spring 6 år – 3. kl.	17.00-18.00	9. april	Springhal	Juliane, Stine, Mathea, Helle

Voksenhold				
Mandag	Tidspunkt	Starter	Sted	Instruktør/-er
Styrke-kondition-kropsbevidsthed *	9.00–11.00	30. marts	Ved svømmehallen *	Lisbeth
Jumping Fitness	18.00-19.00	23. marts	1. sal	Jana
Zumba	Oprettes som enkeltstående events i foråret Se hjemmeside og FB			Anette
Tirsdag				
Hit Fit Dance	17.15-18.15	7. april	1. sal	Line
Onsdag				
Aerobicmix og bodytoning	18.00-19.00	25. marts	1. sal	Line
Yoga	19.00-20.00	25. marts	1. sal	Line
Pilates	19.00-20.00	1. april	Springhal	Katja
Torsdag				
Træning i det fri - Cirkeltræning *	18.30-19.45	19. marts	Ude/Springhal * De første 2 træninger er i hallen uanset vejret	Pernille og Peter
* Holdet træner udendørs, når vejret tillader det og i hallen ved dårligt vejr ** Danseholdet er et fortsætterhold fra vintersæsonen – optager ikke nye gymnaster i foråret *** Juniorholdet – nye gymnaster er velkomne (dog er det ikke muligt at bestille opvisningsdragt 🙄)				

EVENTS

Der vil blive udbudt forskellige typer events i løbet af foråret og sommeren.
Disse vil blive annonceret på facebook, instagram og på hjemmesiden.

www.jyderupgymnastik.dk

Følg os på Facebook og Instagram

Jyderup Gymnastik har både en Facebook gruppe og en Instagram profil, hvor du kan følge foreningen. Søg efter "Jyderup Gymnastik".



**En stor tak til alle vores sponsorer.
Støt dem, for de støtter os!**



www.jyderupgymnastik.dk

Fællessang

Der er et yndigt land -
det står med brede bøge
././ nær salten Øster strand ././
Det bugter sig i bakke dal -
det hedder gamle Danmark
././ og det er Freja's sal ././
Vort gamle Danmark skal bestå -
Så længe bøgen spejler
././ sin top i bølgen blå ././