



Foreløbigt program for ODK 2022-23

Så nærmer vi os sæsonstart og vi åbner for tilmelding for nuværende medlemmer den 9. august kl. 20.00 og den 11. august kl. 20, for nye medlemmer. Husk at oprette en profil i forvejen, det gør tilmeldingen lettere.

I år kan vi igen byde på ODK Dreng, efter et års pause. Vi har en række nye hold, både for voksne og for børn, og så har vi selvfølgelig alle de gamle hold. I kan se det foreløbige program nedenfor, og derfor skal I også huske at vi stadig kan finde på at ændre noget.

Forældrebarn hold

| | | | | |
|--------|-------|-------|--------------------------------|------------------------|
| Mandag | 16.30 | 17.30 | Mandags forældre/barn 3-4 år. | Skolen ved Søerne |
| Onsdag | 16.30 | 17.30 | Onsdags Forældre/barn 2-3 år | Skolen på la Cours Vej |
| Fredag | 16.30 | 17.30 | Fredagsforældre/barn I, 3-6 år | Skolen ved Søerne |

Børnehold

| | | | | |
|---------|-------|-------|--|------------------------|
| Mandag | 17.00 | 18.00 | Showgymnastik 0-2 kl., 6-8 år | Skolen på la Cours Vej |
| Mandag | 18.00 | 19.00 | Showgymnastik, 3-6. kl. 9-12 år | Skolen på la Cours Vej |
| Mandag | 17.30 | 18.30 | Rytme piger 5-6 år | Skolen ved Søerne |
| Tirsdag | 16.30 | 17.30 | Spring og leg om tirsdagen 4-5 år | Skolen på la Cours Vej |
| Tirsdag | 17.30 | 18.30 | Spring og leg om tirsdagen 5-6 år | Skolen på la Cours Vej |
| Tirsdag | 16.30 | 17.30 | Springpiger I 0-1 kl. 6-7 år | Hermeshallen |
| Tirsdag | 17.30 | 19.00 | Springpiger I, 2.-3. kl. 8-9 år | Hermeshallen |
| Onsdag | 16.45 | 18.00 | Per 7 Spring, 0-1 kl. 6-7 år | Skolen ved Søerne |
| Onsdag | 18.00 | 19.15 | Per 7 Spring, 2-3. kl. 8-9 år | Skolen ved Søerne |
| Onsdag | 16.45 | 18.15 | ODK Springpiger, 4-6 kl. 10-12 år | Hermeshallen |
| Onsdag | 16:45 | 18:15 | ODK Dreng 4-6 kl. 10-12 år | Hermeshallen |
| Torsdag | 16.00 | 17.30 | Springspring og lidt rytme 1-3 kl. 7-9 år | Hermeshallen |
| Torsdag | 17.30 | 19.00 | Springspring og lidt rytme, 4.-6. kl. 10-12 år | Hermeshallen |
| Torsdag | 16.30 | 17.30 | Spring og Leg om torsdagen, 4 år | Skolen på la Cours Vej |
| Torsdag | 16.30 | 17.30 | Springpiger III, 0-1 kl. 6-7 år | Skolen ved Søerne |
| Torsdag | 17.30 | 19.00 | Springpiger III, 2.-3.kl 8-9 år | Skolen ved Søerne |
| Søndag | 10.00 | 11.15 | CPH Kids 1, 5-6 år | Hermeshallen |
| Søndag | 11.00 | 12.15 | CPH Kids 2, 6-7 år | Hermeshallen |
| Søndag | 12.00 | 13.30 | CPH Kids 3, 7-9 år | Hermeshallen |
| Søndag | 13.00 | 14.30 | CPH Kids 4, 8-10 år | Hermeshallen |
| Søndag | 14.00 | 16.00 | CPH Kids 5, 9-13 år | Hermeshallen |
| Tirsdag | 17.00 | 19.00 | | Tre Falke Skolen |

Junior

Gymnastikforeningen ODK, c/o Contar Regnskab, Rysensteensgade 14, 1. tv., 1564 København V
tlf.: 6169 5635 • E-mail: odk@odk.dk • Web: www.odk.dk
CVR-nr.: 29946175 • Bankforbindelse: Danske Bank reg. 9570 konto 0006024181



| | | | | |
|---------|-------|-------|--|-------------------|
| Mandag | 18.30 | 20.00 | Nyt springhold, 10-14 år | Skolen ved Søerne |
| Mandag | 18.00 | 20.00 | Ynglingehold Spring 15-20 år, mix | DGI byen |
| Tirsdag | 19.00 | 21.00 | Ynglingehold rytme 15-20 år (Aspirant) | Kildevældsskolen |
| Onsdag | 18.30 | 20.30 | ODK-juniorhold 12-17 år | Hermeshallen |

Rope Skipping

| | | | | |
|---------|-------|-------|----------------------------------|---|
| Mandag | 16.30 | 18.30 | Rope Skipping konkurrence | Skolen ved Søerne Frederiksberg Gymnasium |
| Onsdag | 16.30 | 18.00 | | |
| Tirsdag | 16:30 | 17.30 | Rope Skipping 0-1 kl. 6-7 år | Skolen ved Søerne |
| Onsdag | 17.30 | 19.00 | Rope Skipping 5-10 kl. 11-16 år | Skolen ved Søerne |
| Onsdag | 16.30 | 17.30 | Rope skipping, 2.-4. kl. 8-10 år | Skolen ved Søerne Frederiksberg Gymnasium |
| Onsdag | 18.00 | 20.00 | Rope Skipping ung og voksne | Gymnasium |

Voksen

| | | | | |
|---------|-------|-------|----------------------|---|
| Mandag | 20:00 | 21:30 | Yoga hold | Skolen ved Søerne |
| Mandag | 18.30 | 20.30 | Forstadsfruerne | NEXS Frederiksberg Gymnasium |
| Mandag | 19.30 | 21.30 | ODK Damer | Frederiksberg Gymnasium |
| Tirsdag | 19.30 | 21.30 | ODK Performance 21+ | Gymnasium |
| Onsdag | 19.30 | 20.30 | ODK Yoga onsdage 28+ | Skolen ved Søerne |
| Onsdag | 20.00 | 22.00 | ODK Floorball | Utterslev skole Frederiksberg Gymnasium |
| Onsdag | 20.00 | 21.30 | Puls og Styrke | Gymnasium |
| Onsdag | 19.00 | 21.00 | ODK Øvede | Kildevældsskolen |
| Torsdag | 18.00 | 20.00 | Ekstra Spring 18+ | NEXS |
| Torsdag | 18.00 | 20.00 | Spring Spring Spring | DGI Byen |
| Fredag | 18.30 | 20.30 | ODK Volley | Hermeshallen |

DGI Landsdelshold

| | | | | |
|--------|-------|-------|--------------------------------|----------|
| Mandag | 19.00 | 21.30 | DGI Mini Rep | DGI byen |
| Mandag | 18.00 | 20.00 | KUP - Københavns Udtaget Piger | DGI byen |