



# Foreløbigt program for ODK 2023-24

Så nærmer vi os sæsonstart og vi åbner for tilmelding for nuværende medlemmer (fra sæson 2022-2023) mandag d. 14. august kl. 20 og onsdag d. 16. august kl. 20, for nye medlemmer. Husk at oprette en profil i forvejen, det gør tilmeldingen lettere.

I kan se det foreløbige program nedenfor, og derfor skal I også huske, at der stadig kan forekomme ændringer. Holdene bliver løbende oprettet på [www.odk.dk](http://www.odk.dk).

## Forældrebarn hold

Mandag	16.30	17.30	Mandags forældre/barn 3-4 år	Skolen ved Søerne
Mandag	16.00	17.00	Mandags forældre/barn 2-3 år	Hermeshallen
Tirsdag	16.30	17.30	Tirsdags forældre/barn 3-4 år	Kildevældskolen
Tirsdag	16.30	17.30	Tirsdags forældre/barn 2-4 år	Skolen ved Søerne
Onsdag	16.30	17.30	Onsdags Forældre/barn 3-4 år	Skolen på la Cours Vej
Fredag	16.30	17.30	Fredags Forældre/barn 3-6 år	Skolen ved Søerne

## Børnehold

Mandag	17.00	18.00	Rytme piger 1-3 kl. 7-9 år	Skolen på la Cours Vej
Mandag	18.00	19.00	Rytme piger 4-6 kl. 10-12 år	Skolen på la Cours Vej
Mandag	18.30	20.00	Springtøser 4-5 kl. 10-11 år	Skolen ved Søerne
Mandag	17.00	18.00	Spring piger 0-2 kl. 6-8 år	Hermeshallen
Tirsdag	16.30	17.30	Spring piger 0-1 kl. 6-7 år	Hermeshallen
Tirsdag	17.30	19.00	Spring piger 2.-3. kl. 8-9 år	Hermeshallen
Tirsdag	17.00	19.00	CPH Kids 5, 9-13 år	Tre Falke Hallen
Onsdag	16.30	17.45	Per 7 Spring, 0-1 kl. 6-7 år	Skolen ved Søerne
Onsdag	17.45	19.15	Per 7 Spring, 2-3. kl. 8-9 år	Skolen ved Søerne
Onsdag	16.30	18.30	ODK Minimix 10-13 år	Hermeshallen
Torsdag	16.30	17.30	Spring og leg om torsdagen 4-5 år	Skolen på la Cours Vej
Torsdag	16.30	17.30	Spring og leg om torsdagen 5-6 år	Skolen på la Cours Vej
Torsdag	16.00	17.30	Spring og lidt rytme 1-3 kl. 7-9 år	Hermeshallen
Torsdag	17.30	19.00	Spring og lidt rytme 4.-6. kl. 10-12 år	Hermeshallen
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



## Junior

Mandag	18.00	20.00	ODK Ynglingehold Spring 15-20 år, mix	DGI byen
Onsdag	18.30	20.30	ODK Juniorhold 12-17 år	Hermeshallen

## Rope Skipping

Mandag	16.30	18.30	Rope Skipping konkurrence	Skolen ved Søerne
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
Onsdag	16.30	18.00	Rope Skipping konkurrence	Frederiksberg Gymnasium
Onsdag	18.00	20.00	Rope Skipping ung og voksne	Frederiksberg Gymnasium

## Voksen

Mandag	19.30	21.30	ODK Damer	Frederiksberg Gymnasium
Tirsdag	19.30	21.30	ODK Øvede	Frederiksberg Gymnasium
Tirsdag	19.00	21.00	ODK Flow	Kildevældskolen
Onsdag	19.00	21.00	ODK Øvede	Kildevældskolen
Torsdag	18.00	20.00	Ekstra Spring 18+	NEXS
Torsdag	18.00	20.00	Spring Spring Spring	DGI Byen

## DGI Landsdelshold

Mandag	19.00	21.30	DGI Mini Rep	DGI Byen
--------	-------	-------	--------------	----------

## Motion

Onsdag	19.30	20.30	ODK Yoga onsdage 28+	Skolen ved Søerne
Onsdag	20.00	22.00	ODK Floorball	Utterslev Skole
Onsdag	20.00	21.30	Puls og Styrke	Frederiksberg Gymnasium
Fredag	18.30	20.30	ODK Volley	Hermeshallen