

MANDAG

Formiddag

Tidspunkt	Holdnavn	Instruktør
07.45 - 08.45	Yoga for alle	Frederikke V.Ø.
07.45 - 08.45	TRX level II	Julie J.
09.00 - 10.00	Coach by Color	Henrik S.
09.00 - 10.00	Mor i form	Julie J.
09.00 - 10.00	Seniorkraft motion	Karoline W.
09.00 - 10.00	TRX Yoga	Sofie D.
10.15 - 11.15	Mediyoga	Karoline W.
10.15 - 11.15	TRX for alle	Johan C.
10.15 - 11.15	TRX level I	Julie J.
11.15 - 12.15	SeniorKraft bordtennis	...
11.30 - 12.30	TRX SeniorKraft	Johan C.
11.30 - 12.30	Yoga for alle	Bree
11.30 - 12.30	Pilates	Karoline W.
12.30 - 13.30	Yoga Yin	Bree

Vi tager forbehold for ændringer. Vi henviser til vores hjemmeside for yderligere hold-oplysninger.

MANDAG

Eftermiddag

Tidspunkt	Holdnavn	Instruktør
15.00 - 16.00	TRX Level I	Johan C.
16.00 - 17.00	KidFit Mini Spring 4-9 år	Frederik M.R. og Bertil L.
16.00 - 17.00	Gravid i form	Christine B.
16.30 - 18.00	KidFit klatring 10-15 år	Jon
17.00 - 18.00	KidFit Spring 10-14 år	Frederik M.R. og Bertil L.
17.00 - 18.00	Coach by Color - bike	Mathilde A.
17.00 - 18.00	Puls & Styrke	Johan C.
17.00 - 18.00	TRX Level I	Sophie K.
17.00 - 18.00	Gravid Yoga	Christine B.
18.00 - 19.00	Zumba Fitness	Nicole L.
18.00 - 19.00	Bodytoning	Laura K. L.
18.00 - 19.30	Klatring	Jon
18.15 - 19.15	Yoga yin	Claudine R.
19.15 - 20.15	Yoga let øvet	Claudine R.

TIRSDAG

Formiddag

Tidspunkt	Holdnavn	Instruktør
06.15 - 07.15	Coach By Color - Bike	Sebastian K.
09.00 - 10.00	Bodybold	Karoline W.
09.00 - 10.00	TRX Level I	Johan C.
10.15 - 11.15	Coach By Color - Bike	Per T.
10.15 - 11.15	TRX Yoga	Karoline W.
10.15 - 11.15	Mor i form	Johan C.
10.15 - 11.15	SeniorKraft Yoga	Anne Birgitte G.
11.15 - 12.15	SeniorKraft Bordtennis	...
11.30 - 12.30	Energi til livet	Karoline W.

Vi tager forbehold for ændringer. Vi henviser til vores hjemmeside for yderligere hold-oplysninger.

TIRSDAG

Eftermiddag

Tidspunkt	Holdnavn	Instruktør
15.00 - 16.00	KidFit TRX 10 - 15 år	Johan C.
16.00 - 17.00	Puls & styrke	Julie J.
17.00 - 18.00	Mediyoga	Ditte A.K.
17.00 - 18.00	TRX Level II	Julie J.
17.00 - 18.00	Step begynder	Gitte H.
17.00 - 18.00	Coach By color - Bike	Sophie L. K.
17.15 - 18.15	Pilates	Olivia K.
18.00 - 19.00	TRX Level I	Julie J.
18.15 - 19.15	Yoga for alle	Olivia K.

ONSDAG

Formiddag

Tidspunkt	Holdnavn	Instruktør
06.15 - 07.15	TRX Level I	Johan C.
07.45 - 08.45	TRX Level II	Johan C.
09.00 - 10.00	Coach by Color - Bike	Ellen S.
09.00 - 10.00	Seniorkraft motion	Johan C.
10.15 - 11.15	Pilates	Anne Birgitte G.
10.15 - 11.15	Energi til livet	Karoline W.
11.30 - 12.30	Mediyoga	Ditte A. K.

Vi tager forbehold for ændringer. Vi henviser til vores hjemmeside for yderligere hold-oplysninger.

ONSDAG

Eftermiddag

Tidspunkt	Holdnavn	Instruktør
14.45 - 15.45	KidFit fitness 10-15 år	Johan C.
15.00 - 16.00	Yoga let øvet	Bree
15.45 - 16.45	KidFit fitness 10-15 år	Johan C.
16.00 - 17.00	TRX Yoga	Sofie D.
16.00 - 17.00	Yoga Yin	Bree
17.00 - 18.00	Zumba Fitness	Andrea K.
17.00 - 18.00	Coach by Color - Bike	Sebastian K.
17.00 - 18.00	Puls & styrke	Johan C.
18.00 - 19.00	TRX Level II	Mette V. Ø.
18.00 - 19.00	Yoga for alle	Frederikke V.Ø.
19.00 - 20.00	TRX Level I	Mette V.Ø.

TORS DAG

Formiddag

Tidspunkt	Holdnavn	Instruktør
07.45 - 08.45	TRX Yoga	Sofie D.
09.00 - 10.00	Pilates	Flavia C.
09.00 - 10.00	TRX - Seniorskraft	Sofie D.
09.00 - 10.00	Senior Fitness	Julie J.
10.15 - 10.40	Fitness programplanlægning	Julie J.
10.15 - 11.15	Coach By Color - Bike	Karoline W.
10.15 - 11.15	MediYoga	Ditte A. K.
10.15 - 11.15	Seniordans	Flavia C.
10.45 - 11.10	Fitness programplanlægning	Julie J.
11.30 - 12.30	Mor i form - yoga	Flavia C.
11.30 - 12.30	Energi til livet	Julie J.

Vi tager forbehold for ændringer. Vi henviser til vores hjemmeside for yderligere hold-oplysninger.

TORSDAG

Eftermiddag

Tidspunkt	Holdnavn	Instruktør
15.00 - 16.00	Gravid i form	Julie J.
16.00 - 17.00	TRX Level I	Julie J.
16.00 - 17.00	Pilates	Flavia C.
17.00 - 18.00	TRX Level II	Sophie K.
17.00 - 18.00	Puls & Styrke	Johanne F.
17.00 - 18.00	Yoga for alle	Ida B.
17.30 - 18.30	Coach by Color - Bike	Mathilde A.
18.00 - 19.00	Golf Fitness	Johanne F.
18.00 - 19.00	Yoga let øvet	Ida B.
18.00 - 19.00	Zumba Fitness	Nicole L.

FREDAG

Hele dagen

Tidspunkt	Holdnavn	Instruktør
06.15 - 07.15	TRX Level II	Rikke K.
07.00 - 08.00	Coach By Color - bike	Henrik S.
09.00 - 10.00	TRX Level II	Julie J.
09.00 - 10.00	Seniorkraft motion	Susie J.
10.15 - 11.15	Yoga for alle	Bree
10.15 - 11.15	Puls & Styrke	Julie J.
10.15 - 11.15	TRX - SeniorKraft	Johan C.
11.30 - 12.30	Mor i form	Johan C.
12.45 - 13.10	Fitness programplanlægning	Johan C.
13.15 - 13.40	Fitness programplanlægning	Johan C.
15.00 - 16.00	TRX for alle	Johan C.
16.00 - 18.00	Yoga for alle	Olivia K.

Vi tager forbehold for ændringer. Vi henviser til vores hjemmeside for yderligere hold-oplysninger.

LØRDAG

Hele dagen

Tidspunkt	Holdnavn	Instruktør
09.00 - 10.00	Coach by Color - bike	Husets instruktør
09.00 - 10.00	Puls & styrke	Husets instruktør
10.15 - 11.15	Yoga Yin	Husets instruktør
10.15 - 11.15	TRX Level I	Husets instruktør
10.30 - 11.30	Gymleg 2-5 årige	Husets instruktør
11.30 - 12.30	Familietons	Husets instruktør

SØNDAG

Hele dagen

09.00 - 10.00	Coach by Color - bike	Husets instruktør
09.00 - 10.00	TRX Level II	Husets instruktør
10.00 - 11.00	Gymleg 2-5 årige	Husets instruktør
10.15 - 11.15	Yoga let øvet	Husets instruktør
10.15 - 11.15	Puls & styrke	Husets instruktør
11.00 - 12.00	Gymleg 2-5 årige	Husets instruktør
12.00 - 15.00	Sjov Søndag	Husets instruktør