

# SENIORKRAFT

---

## Holdplan

### MANDAG

---

Tidspunkt	Holdnavn	Instruktør
09.00 - 10.00	SeniorKraft motion	Karoline W.
10.15 - 11.00	Senior Bike	Henrik S.
11.15 - 12.15	SeniorKraft Bordtennis	....
11.30 - 12.30	TRX SeniorKraft	Johan C.

### TIRSDAG

---

10.15 - 11.15	SeniorKraft Yoga	Anne Birgitte G.
11.15 - 12.15	SeniorKraft bordtennis	....
11.30 - 12.30	Energi til livet	Karoline W.

### ONSDAG

---

09.00 - 10.00	SeniorKraft motion	Johan C.
10.15 - 11.15	Energi til livet	Karoline W.

**Se flere hold på bagsiden!**

## TORSDAG

---

09.00 - 10.00	TRX - SeniorKraft	Sofie D.
09.00 - 10.00	Senior Fitness	Julie J.
10.15 - 11.15	Seniordans	Flavia C.
11.30 - 12.30	Energi til livet	Julie J.

## FREDAG

---

09.00 - 10.00	SeniorKraft motion	Susie J.
10.15 - 11.15	TRX - SeniorKraft	Johan C.

## ANDRE HOLD

---

- TRX for alle
- Mediyoga
- Coach by Color - Bike (*formiddagshold*)
- Pilates
- Bodybold

Tilmelding online på [dgi-huset.dk](http://dgi-huset.dk) eller i receptionen.

Mandag, tirsdag og torsdag formiddag fra 09-13 tilbyder vi en gratis kop kaffe.

*Vi tager forbehold for ændringer.*

*Vi henviser til vores hjemmeside for yderligere hold-oplysninger.*