

NY
SPÆNDENDE
HOLDPLAN
FRA MARTS
2018

HOLDOVERSIGT

HOLDTRÆNING I SAL

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
FORM & FIT 8.00 - 8.45 Pia			FORM & FIT 8.00 - 8.45 Pia			
FORM & FIT 9.00 - 9.45 Pia	SENIORFIT 9.00 - 10.00 Esther	RYGHOLD SENIOR 9.00 - 10.00 Gitte	FORM & FIT 9.00 - 9.45 Pia	KNÆ & HOFTE 9.00 - 10.00 Diana	PULS & STYRKE 9.00 - 10.00 Anne	BODYPUMP 9.30 - 10.30 Kathrine
	BALANCETRÆNING 10.00 - 11.00 Esther				YOGA 10.00 - 11.00 Anne	BODYFLOW 10.35 - 11.35 Kathrine
RYGHOLD 15.30 - 16.30 Gitte			RYGHOLD 15.30 - 16.30 Gitte			
RYGHOLD 16.30 - 17.30 Gitte			RYGHOLD 16.30 - 17.30 Gitte			
BODYTONING 17.30 - 18.30 Sebatian	BODYPUMP 17.00 - 18.00 Kathrine		BODYPUMP 17.35 - 18.35 Julie			
AEROBIC 18.30 - 19.30 Sebatian	BODYFLOW 18.05 - 19.05 Kathrine	PULS & STYRKE 18.00 - 19.00 Anne	BODYTONING 18.35 - 19.35 Julie			
		YOGA 19.00 - 20.00 Anne				
	CYKLING 8.00 - 9.00 Gitte		CYKLING 8.00 - 9.00 Rikke			
	CYKLING 9.15 - 10.00 Gitte				CYKLING 9.00 - 10.00 Rasmus	
CYKLING 17.00 - 18.00 Dennis	CYKLING 17.00 - 18.00 Rasmus	CYKLING 17.30 - 18.30 Jacob	CYKLING 17.30 - 18.30 Johnny			

- vi glæder os til at se dig...