



# VESTBAD FITNESS - HOLDPLAN



MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
HOLDTRÆNINGSSAL – UGE 42						
SENIORFIT 8.30 - 9.30	SENIORFIT 08.00-09.00		FORM & FIT 8.00 - 8.45			
KOL 9.30 - 10.30	SENIORFIT 9.00 - 10.00	RYGHOLD SENIOR 9.00 - 10.00	SENIORFIT 09.00 - 10.00	KNÆ & HOFTE 8.30 - 9.30	PULS & STYRKE 09.00 - 10.00	
	YOGA 10.00 - 11.00		YOGA 10.00 - 11.00	SENIORFIT 9.30 - 10.30	ZUMBA 10.15 - 11.15	
				BALANCETRÆNING 10.30 - 11.30		
FORM & FIT 12.30 - 13.30						
	DIABETES 15.00 - 16.00	KNÆ & HOFTE 16.00 - 17.00	RYGHOLD 15.30 - 16.30			
RYGHOLD 15.30 - 16.30		ZUMBA 17.00 - 18.00	RYGHOLD 16.30 - 17.30	ZUMBA 16.30 - 17.30		
RYGHOLD 16.30 - 17.30		PULS & STYRKE 18.00 - 19.00				
ZUMBA 17.30 - 18.30		YOGA 19.00 - 20.00				
PULS & STYRKE 18.30 - 19.30						
YOGA 19.30 - 20.30						

CYKELSAL						
	CYKLING 8.00 - 9.00	CYKLING 06.15 - 07.15	CYKLING 08.00 - 09.00			
CYKLING 17.00 - 18.00	CYKLING 9.15-10.00 UDEN INSTRUKTØR				CYKLING 09.00-10.00	CYKLING 10.00-11.00
			CYKLING 17.00 - 18.00			

Cykelsalen kan frit benyttes, når der ikke er hold – dog ikke, når der er Yoga i nabosalen. Vent med at gå ind og benytte cykelsalen, til det igangværende hold er ude af lokalet. Alle hold/instruktører/vikarer fremgår af vores bookingsystem: [vestbad.halbooking.dk](http://vestbad.halbooking.dk)