

Holdtræning

Dag		Holdform	Tid	Instruktør
Uge 2				
Mandag	07-jan	Motionsgymnastik	16.00 - 17.00	Kirsten Juel Nielsen
Tirsdag	08-jan	Motion og afspænding	13.30 - 14.45	Alis Andersen
Tirsdag	08-jan	Zumba fitness	15.10 - 16.00	Anja Lund Sørensen
Tirsdag	08-jan	Mindfulness	16.10 - 17.00	Anja Lund Sørensen
Onsdag	09-jan	Morgenmotion	6.30 - 7.30	Alis Andersen
Onsdag	09-jan	Afro-aerobic	15.15 - 16.10	Bailly Blo
Onsdag	09-jan	Yoga	16.15 - 17.45	Pia Hammerich
Torsdag	10-jan	Cross træning	15.00 - 16.00	Donovan Molony
Torsdag	10-jan	Cross træning	16.00 - 17.00	Donovan Molony
Torsdag	10-jan	Kettlebells	17.00 - 17.30	Donovan Molony
Fredag	11-jan	Afro-aerobic	15.15 - 16.15	Bailly Blo

Uge 3				
Mandag	14-jan	Motionsgymnastik	16.00 - 17.00	Kirsten Juel Nielsen
Tirsdag	15-jan	Motion og afspænding	13.30 - 14.45	Alis Andersen
Tirsdag	15-jan	Zumba fitness	15.10 - 16.00	Anja Lund Sørensen
Tirsdag	15-jan	Mindfulness	16.10 - 17.00	Anja Lund Sørensen
Onsdag	16-jan	Morgenmotion	6.30 - 7.30	Alis Andersen
Onsdag	16-jan	Afro-aerobic	15.15 - 16.10	Bailly Blo
Onsdag	16-jan	Yoga	16.15 - 17.45	Pia Hammerich
Torsdag	17-jan	Cross træning	15.00 - 16.00	Donovan Molony
Torsdag	17-jan	Cross træning	16.00 - 17.00	Donovan Molony
Torsdag	17-jan	Kettlebells	17.00 - 17.30	Donovan Molony
Fredag	18-jan	Afro-aerobic	15.15 - 16.15	Bailly Blo

Uge 4				
Mandag	21-jan	Motionsgymnastik	16.00 - 17.00	Kirsten Juel Nielsen
Tirsdag	22-jan	Motion og afspænding	13.30 - 14.45	Alis Andersen
Tirsdag	22-jan	Zumba fitness	15.10 - 16.00	Anja Lund Sørensen
Tirsdag	22-jan	Mindfulness	16.10 - 17.00	Anja Lund Sørensen
Onsdag	23-jan	Morgenmotion	6.30 - 7.30	Alis Andersen
Onsdag	23-jan	Afro-aerobic	15.15 - 16.10	Bailly Blo
Onsdag	23-jan	Yoga	16.15 - 17.45	Pia Hammerich
Torsdag	24-jan	Cross træning	15.00 - 16.00	Donovan Molony
Torsdag	24-jan	Cross træning	16.00 - 17.00	Donovan Molony
Torsdag	24-jan	Kettlebells	17.00 - 17.30	Donovan Molony
Fredag	25-jan	Afro-aerobic	15.15 - 16.15	Bailly Blo

Uge 5				
Mandag	28-jan	Motionsgymnastik	16.00 - 17.00	Kirsten Juel Nielsen
Tirsdag	29-jan	Motion og afspænding	13.30 - 14.45	Alis Andersen
Tirsdag	29-jan	Zumba fitness	15.10 - 16.00	Anja Lund Sørensen
Tirsdag	29-jan	Mindfulness	16.10 - 17.00	Anja Lund Sørensen
Onsdag	30-jan	Morgenmotion	6.30 - 7.30	Alis Andersen
Onsdag	30-jan	Afro-aerobic	15.15 - 16.10	Bailly Blo
Onsdag	30-jan	Yoga	16.15 - 17.45	Pia Hammerich
Torsdag	31-jan	Cross træning	15.00 - 16.00	Donovan Molony
Torsdag	31-jan	Cross træning	16.00 - 17.00	Donovan Molony
Torsdag	31-jan	Kettlebells	17.00 - 17.30	Donovan Molony
Fredag	01-feb	Afro-aerobic	15.15 - 16.15	Bailly Blo