

Holdtræning

Dag		Holdform	Tid	Instruktør
Uge 25				
Mandag	21-jun	Cross træning	15.00 - 15.55	Louise Christensen
Mandag	21-jun	Motionsgymnastik	16.00 - 17.15	Alis Andersen
Tirsdag	22-jun	Motion og afspænding	13.30 - 14.45	Alis Andersen
Tirsdag	22-jun	Zumba fitness	15.10 - 16.00	Anja Lund Sørensen
Tirsdag	22-jun	Mindfulness	16.10 - 17.00	Anja Lund Sørensen
Onsdag	23-jun	Afro-aerobic	15.15 - 16.10	Bailly Blo
Onsdag	23-jun	Yoga	17.15-18.45	Pia Hammerich
Torsdag	24-jun	Cross træning	15.00 - 16.00	Louise Christensen
Torsdag	24-jun	Høj intensitet interval træning	16.00 - 16.30	Louise Christensen
Fredag	25-jun	Afro-aerobic	15.30 - 16.30	Bailly Blo
Uge 26				
Mandag	28-jun	Cross træning	15.00 - 15.55	Louise Christensen
Mandag	28-jun	Motionsgymnastik	16.00 - 17.15	Alis Andersen
Tirsdag	29-jun	Motion og afspænding	13.30 - 14.45	Alis Andersen
Tirsdag	29-jun	Zumba fitness	15.10 - 16.00	Anja Lund Sørensen
Tirsdag	29-jun	Mindfulness	16.10 - 17.00	Anja Lund Sørensen
Onsdag	30-jun	Afro-aerobic	15.15 - 16.10	Bailly Blo
Onsdag	30-jun	Ferie		
Torsdag	01-jul	Cross træning	15.00 - 16.00	Louise Christensen
Torsdag	01-jul	Cross træning	16.00 - 17.00	Louise Christensen
Fredag	02-jul	Afro-aerobic	15.30 - 16.30	Bailly Blo
Uge 27				
Mandag	05-jul	Cross træning	15.00 - 15.55	Louise Christensen
Mandag	05-jul	Motionsgymnastik	16.00 - 17.00	Kirsten Juel Nielsen
Tirsdag	06-jul	Motion og afspænding		
Tirsdag	06-jul	Zumba fitness		
Tirsdag	06-jul	Mindfulness		
Onsdag	07-jul	Afro-aerobic	15.15 - 16.10	Bailly Blo
Onsdag	07-jul	Ferie		
Torsdag	08-jul	Cross træning	15.00 - 16.00	Louise Christensen
Torsdag	12-jul	Cross træning	16.00 - 17.00	Louise Christensen
Fredag	09-jul	Afro-aerobic	15.30 - 16.30	Bailly Blo
Uge 28				
Mandag	12-jul	Cross træning	15.00 - 15.55	Louise Christensen
Mandag	12-jul	Motionsgymnastik	16.00 - 17.00	Kirsten Juel Nielsen
Tirsdag	13-jul	Motion og afspænding	13.30 - 14.45	Alis Andersen
Tirsdag	13-jul	Zumba fitness	15.10 - 16.00	Anja Lund Sørensen
Tirsdag	13-jul	Mindfulness	16.10 - 17.00	Anja Lund Sørensen
Onsdag	14-jul	Afro-aerobic	15.15 - 16.10	Bailly Blo
Onsdag	14-jul	Ferie		
Torsdag	15-jul	Cross træning	15.00 - 16.00	Louise Christensen
Torsdag	15-jul	Cross træning	16.00 - 17.00	Louise Christensen
Fredag	16-jul	Afro-aerobic	15.30 - 16.30	Bailly Blo