

# Holdtræning

Dag		Holdform	Tid	Instruktør
Uge 35				
Mandag	26-aug	Motionsgymnastik	16.00 - 17.00	Kirsten Juel Nielsen
Tirsdag	27-aug	Motion og afspænding	13.30 - 14.45	Alis Andersen
Tirsdag	27-aug	Zumba fitness	15.10 - 16.00	Anja Lund Sørensen
Tirsdag	27-aug	Mindfulness	16.10 - 17.00	Anja Lund Sørensen
Onsdag	28-aug	Morgenmotion	6.30 - 7.30	Alis Andersen
Onsdag	28-aug	Afro-aerobic	15.15 - 16.10	Bailly Blo
Onsdag	28-aug	Yoga	16.15 - 17.45	Pia Hammerich
Torsdag	29-aug	Cross træning	15.00 - 16.00	Donovan Molony
Torsdag	29-aug	Cross træning	16.00 - 17.00	Donovan Molony
Torsdag	29-aug	Kettlebells	17.00 - 17.30	Donovan Molony
Fredag	30-aug	Afro-aerobic	15.15 - 16.15	Bailly Blo
Uge 36				
Mandag	02-sep	Motionsgymnastik	16.00 - 17.00	Kirsten Juel Nielsen
Tirsdag	03-sep	Motion og afspænding	13.30 - 14.45	Alis Andersen
Tirsdag	03-sep	Zumba fitness	15.10 - 16.00	Anja Lund Sørensen
Tirsdag	03-sep	Mindfulness	16.10 - 17.00	Anja Lund Sørensen
Onsdag	04-sep	Morgenmotion	6.30 - 7.30	Alis Andersen
Onsdag	04-sep	Afro-aerobic	15.15 - 16.10	Bailly Blo
Onsdag	04-sep	Yoga	16.15 - 17.45	Pia Hammerich
Torsdag	05-sep	Cross træning	15.00 - 16.00	Donovan Molony
Torsdag	05-sep	Cross træning	16.00 - 17.00	Donovan Molony
Torsdag	05-sep	Kettlebells	17.00 - 17.30	Donovan Molony
Fredag	06-sep	Afro-aerobic	15.15 - 16.15	Bailly Blo
Uge 37				
Mandag	09-sep	Motionsgymnastik	16.00 - 17.00	Kirsten Juel Nielsen
Tirsdag	10-sep	Motion og afspænding	13.30 - 14.45	Alis Andersen
Tirsdag	10-sep	Zumba fitness	15.10 - 16.00	Anja Lund Sørensen
Tirsdag	10-sep	Mindfulness	16.10 - 17.00	Anja Lund Sørensen
Onsdag	11-sep	Morgenmotion	6.30 - 7.30	Alis Andersen
Onsdag	11-sep	Afro-aerobic	15.15 - 16.10	Bailly Blo
Onsdag	11-sep	Yoga	16.15 - 17.45	Pia Hammerich
Torsdag	12-sep	Cross træning	15.00 - 16.00	Donovan Molony
Torsdag	12-sep	Cross træning	16.00 - 17.00	Donovan Molony
Torsdag	12-sep	Kettlebells	17.00 - 17.30	Donovan Molony
Fredag	13-sep	Afro-aerobic	15.15 - 16.15	Bailly Blo
Uge 38				
Mandag	16-sep	Motionsgymnastik	16.00 - 17.00	Kirsten Juel Nielsen
Tirsdag	17-sep	Motion og afspænding	13.30 - 14.45	Alis Andersen
Tirsdag	17-sep	Zumba fitness	15.10 - 16.00	Anja Lund Sørensen
Tirsdag	17-sep	Mindfulness	16.10 - 17.00	Anja Lund Sørensen
Onsdag	18-sep	Morgenmotion	6.30 - 7.30	Alis Andersen
Onsdag	18-sep	Afro-aerobic	15.15 - 16.10	Bailly Blo
Onsdag	18-sep	<b>Ferie</b>		
Torsdag	19-sep	Cross træning	15.00 - 16.00	Donovan Molony
Torsdag	19-sep	Cross træning	16.00 - 17.00	Donovan Molony
Torsdag	19-sep	Kettlebells	17.00 - 17.30	Donovan Molony
Fredag	20-sep	Afro-aerobic	15.15 - 16.15	Bailly Blo