

Holdtræning

Dag		Holdform	Tid	Instruktør
Uge 39				
Mandag	23-sep	Motionsgymnastik	16.00 - 17.00	Kirsten Juel Nielsen
Tirsdag	24-sep	Motion og afspænding	13.30 - 14.45	Alis Andersen
Tirsdag	24-sep	Zumba fitness	15.10 - 16.00	Anja Lund Sørensen
Tirsdag	24-sep	Mindfulness	16.10 - 17.00	Anja Lund Sørensen
Onsdag	25-sep	Morgenmotion	6.30 - 7.30	Alis Andersen
Onsdag	25-sep	Afro-aerobic	15.15 - 16.10	Bailly Blo
Onsdag	25-sep	Yoga	16.15 - 17.45	Pia Hammerich
Torsdag	26-sep	Cross træning	15.00 - 16.00	Louise Christensen
Torsdag	26-sep	Cross træning	16.00 - 17.00	Louise Christensen
Torsdag	26-sep	Kettlebells	17.00 - 17.30	Louise Christensen
Fredag	27-sep	Afro-aerobic	15.15 - 16.15	Bailly Blo
Uge 40				
Mandag	30-sep	Motionsgymnastik	16.00 - 17.00	Kirsten Juel Nielsen
Tirsdag	01-okt	Motion og afspænding	13.30 - 14.45	Alis Andersen
Tirsdag	01-okt	Zumba fitness	15.10 - 16.00	Anja Lund Sørensen
Tirsdag	01-okt	Mindfulness	16.10 - 17.00	Anja Lund Sørensen
Onsdag	02-okt	Morgenmotion	6.30 - 7.30	Alis Andersen
Onsdag	02-okt	Afro-aerobic	15.15 - 16.10	Bailly Blo
Onsdag	02-okt	Yoga	16.15 - 17.45	Pia Hammerich
Torsdag	03-okt	Cross træning	15.00 - 16.00	Louise Christensen
Torsdag	03-okt	Cross træning	16.00 - 17.00	Louise Christensen
Torsdag	03-okt	Kettlebells	17.00 - 17.30	Louise Christensen
Fredag	04-okt	Afro-aerobic	15.15 - 16.15	Bailly Blo
Uge 41				
Mandag	07-okt	Motionsgymnastik	16.00 - 17.00	Kirsten Juel Nielsen
Tirsdag	08-okt	Motion og afspænding	13.30 - 14.45	Alis Andersen
Tirsdag	08-okt	Zumba fitness	15.10 - 16.00	Anja Lund Sørensen
Tirsdag	08-okt	Mindfulness	16.10 - 17.00	Anja Lund Sørensen
Onsdag	09-okt	Morgenmotion	6.30 - 7.30	Alis Andersen
Onsdag	09-okt	Afro-aerobic	15.15 - 16.10	Bailly Blo
Onsdag	09-okt	Yoga	16.15 - 17.45	Pia Hammerich
Torsdag	10-okt	Cross træning	15.00 - 16.00	Louise Christensen
Torsdag	10-okt	Cross træning	16.00 - 17.00	Louise Christensen
Torsdag	10-okt	Kettlebells	17.00 - 17.30	Louise Christensen
Fredag	11-okt	Afro-aerobic	15.15 - 16.15	Bailly Blo
Uge 42				
Mandag	14-okt	Motionsgymnastik	16.00 - 17.00	Kirsten Juel Nielsen
Tirsdag	15-okt	Motion og afspænding	13.30 - 14.45	Alis Andersen
Tirsdag	15-okt	Zumba fitness	15.10 - 16.00	Anja Lund Sørensen
Tirsdag	15-okt	Mindfulness	16.10 - 17.00	Anja Lund Sørensen
Onsdag	16-okt	Morgenmotion	6.30 - 7.30	Alis Andersen
Onsdag	16-okt	Afro-aerobic	15.15 - 16.10	Bailly Blo
Onsdag	16-okt	Ferie		
Torsdag	17-okt	Cross træning	15.00 - 16.00	Louise Christensen
Torsdag	17-okt	Cross træning	16.00 - 17.00	Louise Christensen
Torsdag	17-okt	Kettlebells	17.00 - 17.30	Louise Christensen
Fredag	18-okt	Afro-aerobic	15.15 - 16.15	Bailly Blo