

# Holdtræning

Dag		Holdform	Tid	Instruktør
Uge 43				
Mandag	21-okt	Motionsgymnastik	16.00 - 17.00	Kirsten Juel Nielsen
Tirsdag	22-okt	Motion og afspænding	13.30 - 14.45	Alis Andersen
Tirsdag	22-okt	Zumba fitness	15.10 - 16.00	Anja Lund Sørensen
Tirsdag	22-okt	Mindfulness	16.10 - 17.00	Anja Lund Sørensen
Onsdag	23-okt	Morgenmotion	6.30 - 7.30	Alis Andersen
Onsdag	23-okt	Afro-aerobic	15.15 - 16.10	Bailly Blo
Onsdag	23-okt	Yoga	16.15 - 17.45	Pia Hammerich
Torsdag	24-okt	Cross træning	15.00 - 16.00	Louise Christensen
Torsdag	24-okt	Cross træning	16.00 - 17.00	Louise Christensen
Torsdag	24-okt	Kettlebells	17.00 - 17.30	Louise Christensen
Fredag	25-okt	Afro-aerobic	15.15 - 16.15	Bailly Blo
Uge 44				
Mandag	28-okt	Cross træning	15.00 - 15.55	Louise Christensen
Mandag	28-okt	Motionsgymnastik	16.00 - 17.00	Kirsten Juel Nielsen
Tirsdag	29-okt	Motion og afspænding	13.30 - 14.45	Alis Andersen
Tirsdag	29-okt	Zumba fitness	15.10 - 16.00	Anja Lund Sørensen
Tirsdag	29-okt	Mindfulness	16.10 - 17.00	Anja Lund Sørensen
Onsdag	30-okt	Morgenmotion	6.30 - 7.30	Alis Andersen
Onsdag	30-okt	Afro-aerobic	15.15 - 16.10	Bailly Blo
Onsdag	30-okt	Yoga	16.15 - 17.45	Pia Hammerich
Torsdag	31-okt	Cross træning	15.00 - 16.00	Louise Christensen
Torsdag	31-okt	Cross træning	16.00 - 17.00	Louise Christensen
Fredag	01-nov	Afro-aerobic	15.15 - 16.15	Bailly Blo
Uge 45				
Mandag	04-nov	Cross træning	15.00 - 15.55	Louise Christensen
Mandag	04-nov	Motionsgymnastik	16.00 - 17.00	Kirsten Juel Nielsen
Tirsdag	05-nov	Motion og afspænding	13.30 - 14.45	Alis Andersen
Tirsdag	06-nov	Zumba fitness	15.10 - 16.00	Anja Lund Sørensen
Tirsdag	06-nov	Mindfulness	16.10 - 17.00	Anja Lund Sørensen
Onsdag	07-nov	Morgenmotion	6.30 - 7.30	Alis Andersen
Onsdag	07-nov	Afro-aerobic	15.15 - 16.10	Bailly Blo
Onsdag	07-nov	Yoga	16.15 - 17.45	Pia Hammerich
Torsdag	08-nov	Cross træning	15.00 - 16.00	Louise Christensen
Torsdag	08-nov	Cross træning	16.00 - 17.00	Louise Christensen
Fredag	09-nov	Afro-aerobic	15.15 - 16.15	Bailly Blo
Uge 46				
Mandag	11-nov	Cross træning	15.00 - 15.55	Louise Christensen
Mandag	11-nov	Motionsgymnastik	16.00 - 17.00	Kirsten Juel Nielsen
Tirsdag	12-nov	Motion og afspænding	13.30 - 14.45	Alis Andersen
Tirsdag	12-nov	Zumba fitness	15.10 - 16.00	Anja Lund Sørensen
Tirsdag	12-nov	Mindfulness	16.10 - 17.00	Anja Lund Sørensen
Onsdag	13-nov	Morgenmotion	6.30 - 7.30	Alis Andersen
Onsdag	13-nov	Af <b>Ferie</b> obic	15.15 - 16.10	Bailly Blo
Onsdag	13-nov	<b>Ferie</b>		
Torsdag	14-nov	Cross træning	15.00 - 16.00	Louise Christensen
Torsdag	14-nov	Cross træning	16.00 - 17.00	Louise Christensen
Fredag	15-nov	Afro-aerobic	15.15 - 16.15	Bailly Blo