

# Holdtræning

Dag		Holdform	Tid	Instruktør
Uge 49				
Mandag	06-dec	Cross træning	15.00 - 15.55	Louise Christensen
Mandag	06-dec	Motionsgymnastik	16.00 - 17.00	Kirsten Juel Nielsen
Tirsdag	07-dec	Motion og afspænding	13.30 - 14.45	Alis Andersen
Tirsdag	07-dec	Zumba fitness	15.10 - 16.00	Anja Lund Sørensen
Tirsdag	07-dec	Mindfulness	16.10 - 17.00	Anja Lund Sørensen
Onsdag	08-dec	<b>A</b> Ferieobic		
Onsdag	08-dec	Yoga	16.15 -17.45	Pia Hammerich
Torsdag	09-dec	Cross træning	15.00 - 16.00	Louise Christensen
Torsdag	09-dec	Cross træning	16.00 - 17.00	Louise Christensen
Fredag	10-dec	<b>A</b> Ferieobic		
Uge 50				
Mandag	13-dec	Cross træning	15.00 - 15.55	Louise Christensen
Mandag	13-dec	Motionsgymnastik	16.00 - 17.15	Alis Andersen
Tirsdag	14-dec	Motion og afspænding	13.30 - 14.45	Alis Andersen
Tirsdag	14-dec	Zumba fitness	15.10 - 16.00	Anja Lund Sørensen
Tirsdag	14-dec	Mindfulness	16.10 - 17.00	Anja Lund Sørensen
Onsdag	15-dec	<b>A</b> Ferieobic		
Onsdag	15-dec	<b>Ferie</b>	16.15 -17.45	Pia Hammerich
Torsdag	16-dec	Cross træning	15.00 - 16.00	Louise Christensen
Torsdag	16-dec	Cross træning	16.00 - 17.00	Louise Christensen
Fredag	17-dec	<b>A</b> Ferieobic		
Uge 51				
Mandag	20-dec	Cross træning	15.00 - 15.55	Louise Christensen
Mandag	20-dec	Motionsgymnastik	16.00 - 17.00	Kirsten Juel Nielsen
Tirsdag	21-dec	Motion og afspænding	13.30 - 14.45	Alis Andersen
Tirsdag	21-dec	Zumba fitness	15.10 - 16.00	Anja Lund Sørensen
Tirsdag	21-dec	Mindfulness	16.10 - 17.00	Anja Lund Sørensen
Onsdag	22-dec	Afro-aerobic	15.15 - 16.10	Bailly Blo
Onsdag	22-dec	Yoga	16.15 -17.45	Pia Hammerich
Torsdag	23-dec	Cross træning	15.00 - 16.00	Louise Christensen
Torsdag	23-dec	Cross træning	16.00 - 17.00	Louise Christensen
Fredag	24-dec	<b>Juleaften</b>		
Uge 52				
Mandag	27-dec	Cross træning	15.00 - 15.55	Louise Christensen
Mandag	27-dec	<b>Mot</b> Ferie <b>n</b> nastik		
Tirsdag	28-dec	Motion og afspænding	13.30 - 14.45	Alis Andersen
Tirsdag	28-dec	Zumba fitness	15.10 - 16.00	Anja Lund Sørensen
Tirsdag	28-dec	Mindfulness	16.10 - 17.00	Anja Lund Sørensen
Onsdag	29-dec	Afro-aerobic	15.15 - 16.10	Bailly Blo
Onsdag	29-dec	Yoga	16.15 -17.45	Pia Hammerich
Torsdag	30-dec	Cross træning	15.00 - 16.00	Louise Christensen
Torsdag	30-dec	Cross træning	16.00 - 17.00	Louise Christensen
Fredag	31-dec	<b>Nytårsaften</b>		