

Holdtræning

Dag		Holdform	Tid	Instruktør
Uge 50				
Mandag	10-dec	Motionsgymnastik	16.00 - 17.00	Kirsten Juel Nielsen
Tirsdag	11-dec	Motion og afspænding	13.30 - 14.45	Alis Andersen
Tirsdag	11-dec	Zumba fitness	15.10 - 16.00	Anja Lund Sørensen
Tirsdag	11-dec	Mindfulness	16.10 - 17.00	Anja Lund Sørensen
Onsdag	12-dec	Morgenmotion	6.30 - 7.30	Alis Andersen
Onsdag	12-dec	Afro-aerobic	15.15 - 16.10	Bailly Blo
Onsdag	12-dec	Yoga	16.15 - 17.45	Pia Hammerich
Torsdag	13-dec	Cross træning	15.00 - 16.00	Donovan Molony
Torsdag	13-dec	Cross træning	16.00 - 17.00	Donovan Molony
Torsdag	13-dec	Kettlebells	17.00 - 17.30	Donovan Molony
Fredag	14-dec	Afro-aerobic	15.15 - 16.15	Bailly Blo
Uge 51				
Mandag	17-dec	Motionsgymnastik	16.00 - 17.00	Kirsten Juel Nielsen
Tirsdag	18-dec	Motion og afspænding	13.30 - 14.45	Alis Andersen
Tirsdag	18-dec	Zumba fitness	15.10 - 16.00	Anja Lund Sørensen
Tirsdag	18-dec	Mindfulness	16.10 - 17.00	Anja Lund Sørensen
Onsdag	19-dec	Morgenmotion	6.30 - 7.30	Alis Andersen
Onsdag	19-dec	Afro-aerobic	15.15 - 16.10	Bailly Blo
Onsdag	19-dec	Ferie		
Torsdag	20-dec	Cross træning	15.00 - 16.00	Donovan Molony
Torsdag	20-dec	Cross træning	16.00 - 17.00	Donovan Molony
Torsdag	20-dec	Kettlebells	17.00 - 17.30	Donovan Molony
Fredag	21-dec	Afro-aerobic	15.15 - 16.15	Bailly Blo
Uge 52				
Mandag	24-dec			
Tirsdag	25-dec			
Tirsdag	25-dec			
Tirsdag	25-dec			
Onsdag	26-dec			
Onsdag	26-dec			
Onsdag	26-dec			
Torsdag	27-dec	Cross træning	15.00 - 16.00	Donovan Molony
Torsdag	27-dec	Cross træning	16.00 - 17.00	Donovan Molony
Torsdag	27-dec	Kettlebells	17.00 - 17.30	Donovan Molony
Fredag	28-dec	Afro-aerobic	15.15 - 16.15	Bailly Blo
Uge 01 - 2019				
Mandag	31-dec			
Tirsdag	01-jan			
Tirsdag	01-jan			
Tirsdag	01-jan			
Onsdag	02-jan	Afro-aerobic	15.15 - 16.10	Bailly Blo
Onsdag	02-jan	Yoga	16.15 - 17.45	Pia Hammerich
Torsdag	03-jan	Cross træning	15.00 - 16.00	Donovan Molony
Torsdag	03-jan	Cross træning	16.00 - 17.00	Donovan Molony
Torsdag	03-jan	Kettlebells	17.00 - 17.30	Donovan Molony
Fredag	04-jan	Morgenmotion	6.30 - 7.30	Alis Andersen
Fredag	04-jan	Afro-aerobic	15.15 - 16.15	Bailly Blo



Godt nytår