

# Holdtræning

Dag		Holdform	Tid	Instruktør
Uge 6				
Mandag	04-feb	Motionsgymnastik	16.00 - 17.00	Kirsten Juel Nielsen
Tirsdag	05-feb	Motion og afspænding	13.30 - 14.45	Alis Andersen
Tirsdag	05-feb	Zumba fitness	15.10 - 16.00	Anja Lund Sørensen
Tirsdag	05-feb	Mindfulness	16.10 - 17.00	Anja Lund Sørensen
Onsdag	06-feb	Morgenmotion	6.30 - 7.30	Alis Andersen
Onsdag	06-feb	Afro-aerobic	15.15 - 16.10	Bailly Blo
Onsdag	06-feb	Yoga	16.15 - 17.45	Pia Hammerich
Torsdag	07-feb	Cross træning	15.00 - 16.00	Donovan Molony
Torsdag	07-feb	Cross træning	16.00 - 17.00	Donovan Molony
Torsdag	07-feb	Kettlebells	17.00 - 17.30	Donovan Molony
Fredag	08-feb	Afro-aerobic	15.15 - 16.15	Bailly Blo
Uge 7				
Mandag	11-feb	Motionsgymnastik	16.00 - 17.00	Kirsten Juel Nielsen
Tirsdag	12-feb	Motion og afspænding	13.30 - 14.45	Alis Andersen
Tirsdag	12-feb	Zumba fitness	15.10 - 16.00	Anja Lund Sørensen
Tirsdag	12-feb	Mindfulness	16.10 - 17.00	Anja Lund Sørensen
Onsdag	13-feb	Morgenmotion	6.30 - 7.30	Alis Andersen
Onsdag	13-feb	Afro-aerobic	15.15 - 16.10	Bailly Blo
Onsdag	13-feb	Yoga	16.15 - 17.45	Pia Hammerich
Torsdag	14-feb	Cross træning	15.00 - 16.00	Donovan Molony
Torsdag	14-feb	Cross træning	16.00 - 17.00	Donovan Molony
Torsdag	14-feb	Kettlebells	17.00 - 17.30	Donovan Molony
Fredag	15-feb	Afro-aerobic	15.15 - 16.15	Bailly Blo
Uge 8				
Mandag	18-feb	Motionsgymnastik	16.00 - 17.00	Kirsten Juel Nielsen
Tirsdag	19-feb	Motion og afspænding	13.30 - 14.45	Alis Andersen
Tirsdag	19-feb	Zumba fitness	15.10 - 16.00	Anja Lund Sørensen
Tirsdag	19-feb	Mindfulness	16.10 - 17.00	Anja Lund Sørensen
Onsdag	20-feb	Morgenmotion	6.30 - 7.30	Alis Andersen
Onsdag	20-feb	Afro-aerobic	15.15 - 16.10	Bailly Blo
Onsdag	20-feb	Yoga	16.15 - 17.45	Pia Hammerich
Torsdag	21-feb	Cross træning	15.00 - 16.00	Donovan Molony
Torsdag	21-feb	Cross træning	16.00 - 17.00	Donovan Molony
Torsdag	21-feb	Kettlebells	17.00 - 17.30	Donovan Molony
Fredag	22-feb	Afro-aerobic	15.15 - 16.15	Bailly Blo
Uge 9				
Mandag	25-feb	Motionsgymnastik	16.00 - 17.00	Alis Andersen
Tirsdag	26-feb	Motion og afspænding	13.30 - 14.45	Alis Andersen
Tirsdag	26-feb	Zumba fitness	15.10 - 16.00	Anja Lund Sørensen
Tirsdag	26-feb	Mindfulness	16.10 - 17.00	Anja Lund Sørensen
Onsdag	27-feb	Morgenmotion	6.30 - 7.30	Alis Andersen
Onsdag	27-feb	Afro-aerobic	15.15 - 16.10	Bailly Blo
Onsdag	27-feb	Yoga	16.15 - 17.45	Pia Hammerich
Torsdag	28-feb	Cross træning	15.00 - 16.00	Donovan Molony
Torsdag	28-feb	Cross træning	16.00 - 17.00	Donovan Molony
Torsdag	28-feb	Kettlebells	17.00 - 17.30	Donovan Molony
Fredag	01-mar	Afro-aerobic	15.15 - 16.15	Bailly Blo