

Holdplan

Mandag

Stram op	Gym-sal	09.00 - 10.00	Bettina
Børnehold	Forskelligt	16.00 - 17.00	Mie
Fedtdræber	Gym-sal	17.00 - 18.00	Bettina
Bokwa	Gym-sal	18.00 - 19.00	Gitte

Tirsdag

TRX	Gym-sal	09.00 - 10.00	Bettina
Lukket Hold	Gym-sal	10.00 - 11.00	Kastanjegården
Corepump	Gym-sal	17.00 - 18.00	Mie
Spinning max gas	Spin-sal	17.00 - 18.00	Bettina
Pilates	Gym-sal	18.00 - 19.00	Mie

Onsdag

Morgen spin	Spin-sal	05.50 - 06.50	Mie
Fedtdræber	Gym-sal	09.00 - 10.00	Bettina
Lukket Hold	Gym-sal	10.00 - 11.00	Kastanjegården
Step basis	Gym-sal	16.15 - 17.00	Birthe
Step	Gym-sal	17.00 - 18.00	Bettina
Funktionel/TRX	Gym-sal	18.00 - 19.00	Mogens

Torsdag

Puls Spinning	Spin-sal	09.30 - 10.30	Mie
Lukket hold	Gym-sal	10.00 - 11.00	Kastanjegården
Pilates	Gym-sal	11.00 - 12.00	Mie
Børnehold "UDENDØRS"	Forskelligt	16.00 - 17.00	Turnus
Trail løb	Udendørs	16.00 - 17.00	Gitte/Bettina
CorePump	Gym-sal	17.00 - 18.00	Mie
Pulsspining	Spin-sal	18.00 - 19.00	Henrik
Pilates	Gym-sal	18.00 - 19.00	Mie

Fredag

Morgen spin	Spin-sal	05.50 - 06.50	Mie
Step	Gym-sal	09.00 - 10.00	Bettina
TRX	Gym-sal	10.00 - 11.00	Bettina

Lørdag

Fedtdræber	Gym-sal	10.00 - 11.00	Bettina
------------	---------	---------------	---------

Søndag

Puls Spinning	Spin-sal	10.00 - 11.00	Janne
---------------	----------	---------------	-------

Flere hold kommer til løbende...

Husk at du skal fremmøde til holdet **min. 10 minutter før** holdstart, da din plads ellers vil gå til en person fra ventelisten...

Forebehold for ændringer