

Holdplan

Mandag

Stram op	Gym-sal	09.00 - 10.00	Bettina
Puls Spinning	Spin-sal	10.00 - 11.00	Bettina
Børnehold	Forskelligt	16.00 - 17.00	Mie
CorePump	CrossFit-sal	17.00 - 18.00	Mie
SPJÆT	Gym-sal	17.00 - 18.00	Bettina
KFUM U15	CrossFit-sal	18.00 - 19.00	Jason
TRX	Gym-sal	18.00 - 19.00	Bettina

Tirsdag

TRX	Gym-sal	09.00 - 10.00	Bettina
Lukket Hold	Gym-sal	10.00 - 11.00	Kastanjegården
Bokwa	Gym-sal	17.00 - 18.00	Maria
Spinning max gas	Spin-sal	17.00 - 18.00	Bettina
Pilates	Gym-sal	18.00 - 19.00	Mie
AllRound	CrossFit-sal	19.00 - 20.00	Michael/Kim

Onsdag

Morgen spin	Spin-sal	06.00 - 07.00	Mie
Fedtdræber	Gym-sal	09.00 - 10.00	Bettina
Step Ultra basis	Gym-sal	16.15 - 17.00	Birthe
Step øvede	Gym-sal	17.00 - 18.00	Bettina
KFUM U15	CrossFit-sal	18.00 - 19.00	Jason
TRX Challenge	Gym-sal	18.00 - 19.00	Bettina

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	Jonas
Crossfitness	CrossFit-sal	17.00 - 18.00	Rasmus
Pulsspining	Spin-sal	17.00 - 18.00	Janne
CirkelTræning	CrossFit-sal	18.00 - 19.00	Martin
Pilates	Gym-sal	18.00 - 19.00	Mie
AllRound	CrossFit-sal	19.00 - 20.00	Michael/Kim

Fredag

Morgen spin	Spin-sal	06.00 - 07.00	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
AllRound	CrossFit-sal	10.00 - 11.00	Michael/Kim
TRX	Gym-sal	11.00 - 12.00	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

Topform Nørrebrogade 131, Fredericia, Tlf. 75 92 51 92