

# 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 U17	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	Gitte
Spinning max gas	Spin-sal	17.00 - 18.00	Bettina
Pilates	Gym-sal	18.00 - 19.00	Mie
Bokwa	Gym-sal	19.00 - 20.00	Maria
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
Lukket Hold	Gym-sal	10.00 - 11.00	Kastanjegården
Step basis	Gym-sal	16.15 - 17.00	Birthe
Step øvede	Gym-sal	17.00 - 18.00	Bettina
KFUM U17	CrossFit-sal	18.00 - 19.00	Jason
TRX Challenge	Gym-sal	18.00 - 19.00	Bettina
Zumba	Gym-sal	19.30 - 20.30	Maria

## 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	Victor/Mingus
Trail løb	Udendørs	16.00 - 17.00	Gitte/Bettina
CorePump	CrossFit-sal	17.00 - 18.00	Mie
Pulsspining	Spin-sal	17.00 - 18.00	Skiftende
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
Bokwa/Spjæt	Gym-sal	16.30 - 17.30	Gitte/Bettina

## Lørdag

Fedtdræber	Gym-sal	10.00 - 11.00	Bettina
AllRound	CrossFit-sal	10.00 - 11.00	Michael/Kim
Bowka/Zumba	Gym-sal	11.00 - 12.00	Maria

## 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**

**[www.topform-motion.dk](http://www.topform-motion.dk)**