

Til medlemmerne af HOIF Fitness

Velkommen til sæson 21/22 i HOIF Fitness.

Holdstørrelser er nu normale, men vi anmoder stadig om, at I husker at afmelde jer, hvis I har meldt jer på et hold og alligevel bliver forhindret i at komme. Det giver mulighed for dem, der står på venteliste.

Alle vore instruktører er frivillige, og hvis de engang imellem må melde afbud, prøver vi at finde vikarer, ellers aflyses. Hvis du går på et hold, som du synes, du kan vikariere på en gang imellem, så meld dig til instruktøren.

Fitness Lokalet er åbent fra 7.00 til 22.00 på hverdage, og fra 8.00-18.00 lørdag/søndag og helligdage.

Bookning af instruktører: se dette.

Følgende hold starter:

Mandag:

9.00-10.00 Træning på lille hold v/Ulla

10.00- 11.00 Spinning v/Lasse

17.00 - 18.00 Fitnessinstruktion v/Lasse

17.00 - 18.00 Puls og Styrke , Styrketræning for kvinder og mænd v/Lotte fra 17/1 -7/2

18.00 - 19.00 Fitnessinstruktion v/Lasse

17.30 - 18.30 Spinning v/ Bente

Tirsdag:

9.00 - 10.00 Fitnessinstruktion v / Sissel

10.00 - 11.00 Fitnessinstruktion v / Sissel

08.30 - 10.00 Yoga v/Jette Lund

10.00 - 11.30 Yoga v/Jette Lund

18.30 - 19.30 Fitnessdans v/Nana

Onsdag:

9.30 -11.00 Træning i Naturen v/Ulla

11.00 - 12.00 Træning i Naturen, langsommere tempo v/Ulla

15.00 - 16.00 Fitnessinstruktion v/Linda

Torsdag:

10.00 - 11.00 Spinning v/Lasse

17.30 -18.45 Yoga v/Pia Stevn

17.30 - 18.30 Spinning v/Marianne

19.30 -20.30 Yoga for mænd v/Pia Stevn

Fredag:

9.00 - 10.00 Styrketræning på bold v/Else Marie

Vi håber på en masse glæde og aktivitet på holdene og i hallen.

På bestyrelsens vegne

Else Marie Frederiksen