

Velkommen til en ny sæson i HOIF Fitness. Vi håber, det bliver en sæson uden nedlukninger og restriktioner, men vi beholder stadig sprit i alle rum, og vi håber, I som brugere fortsat viser den store ansvarlighed, som har været tilfældet de seneste år.

Nedenfor en oversigt over de holdmuligheder, vi tilbyder kommende sæson:

Mandag: 9.00 -10.00 Styrke og Core træning ved Ulla
10.00 -11.00 Spinning ved Lasse
17.30 - 18.30 Spinning ved Bente

Tirsdag: 08.30 – 9.55 Yoga ved Jette Lund
10.00 – 11.30 Yoga ved Jette Lund
10.00 – 11.00 Spinning ved Hasse
18.30 – 19.30 Teen fitness ved Nick

Onsdag: 09.30 – 11.00 Træning i naturen ved Ulla
11.00 – 12.00 Træning i naturen ved Ulla, langsommere tempo.

Torsdag: 08.00 - 09.00 Puls og Styrke for kvinder og mænd ved Kate
10.00 – 11.00 Spinning ved Lasse
17.30 – 18.30 Spinning ved Marianne
17.30 – 18.45 Yoga ved Pia
19.30 – 20.30 Yoga ved Pia

Fredag: 09.00 – 10.00 Styrketræning på bold ved Else Marie

Søndag: 11.00 – 12.00 Spinning ved Hasse

Hvornår de enkelte hold starter, kan du se i kalenderen, når du booker dig ind. De fleste efter 1/9.

Hvis der er meget få tilmeldte på et hold, er det op til instruktøren at aflyse træningen, men vi håber, der bliver fyldt op!

Husk at afmelde dig, hvis du har booket og bliver forhindret.

MVH Bestyrelsen HOIF Fitness, Else Marie.

