

Til medlemmerne af HOIF Fitness

Mandag:

9.00-10.00 Styrke og Core træning v/Ulla

10.00- 11.00 Spinning v/Lasse

17.00 - 18.00 Fitnessinstruktion v/Lasse

18.00 - 19.00 Fitnessinstruktion v/Lasse

17.30 - 18.30 Spinning v/ Bente

Tirsdag:

08.30 - 10.00 Yoga v/Jette Lund

10.00 - 11.30 Yoga v/Jette Lund

10.00 -11.00 Spinning v/Hasse

18.30 - 19.30 Teen Fitness ved Nick

Onsdag:

9.30 -11.00 Træning i Naturen v/Ulla

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

11.00 - 12.00 Fitnessinstruktion v/Linda

Torsdag:

8.00 - 9.00 Puls og styrke v/ Kate

9.30 - 10.30 Spinning v/Lasse

10.30 -11.30 Spinning v/Hasse

17.30 -18.45 Yoga v/Pia Stevn

17.30 - 18.30 Spinning v/Marianne

19.30 -20.30 Yoga 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

