

Aktivitetsoversigt:

Mandag:

9.00- 10.00 Styrke- og coretræning ved Ulla
10.00-11.00 Spinning ved Lasse
10.00-11.00 Fitnessinstruktion ved Ulla
17.00-18.00 Fitnessinstruktion ved Lasse
18.00-19.00 Fitnessinstruktion ved Lasse
17.30-18.30 Spinning ved Bente

Tirsdag:

08.30-10.00 Yoga ved Jette Lund
10.00-11.30 Yoga ved Jette Lund
10.00-11.00. Spinning ved Hasse
17.30- 18.30 Helkropstræning ved Kate

Onsdag:

09.30-11.00 Træning i naturen ved Ulla
11.00-12.00 Træning i naturen ved Ulla, langsommere tempo

Torsdag:

08.00-9.00 Puls og Styrke ved Kate
9.00- 10.00 Helkropstræning ved Kate
10.00-11.00 Spinning ved Lasse
17.30- 18.45 Yoga ved Pia Stevn
17.30- 18.30 Spinning ved Marianne
19.15- 20.30 Yoga ved Pia Stevn

Fredag:

09.00-10.00 Styrketræning på bold ved Else Marie

Vi håber på en masse glæde og aktivitet på holdene.