FITNESS

AKTIVITETSUGE:

Mandag:

08.00 - 9.00	Puls og Styrke v/Kate
09.00 - 10.00	Helkropstræning v/Kate
10.00 - 11.00	Styrke - og coretræning v/Ulla
10.00 - 11.00	Spinning v/Lasse
17.30 - 18.30	Spinning v/Bente

Tirsdag:

06.30 - 07.30	Morgenspinning v/Anne Mette Veibel
08.45 - 10.00	Yoga v/Mie Kjær Simonsen
10.05 - 11.20	Yoga igen v/Mie
10.00 - 11.00	Spinning v/Anni
16.15 - 17.00	Roning på hold v/Tage
17.30 - 18.30	Helkropstræning v/Kate
19.15 - 20.30	Body And Mind/ Allan Vie Hansen

Onsdag:

09.30 - 11.00	Træning i naturen v/Ulla og Inge
11.00 - 12.00	Træning i naturen, langsommere tempo v/Ulla og Inge

Torsdag:

09.30 - 10.30	Spinning v/Lasse
10.30 - 11.30	Spinning v/Anni
16.30 - 17.30	Yoga v/Pia
17.45 - 19.00	Yoga v/Pia
17.30 - 18.30	Spinning v/Anne Mette -MEN KUN nogle dage

Fredag:

09.00 - 10.00 Styrketræning på bold v/Else Marie