



FITNESS

Sæson 24/25

Mandag

9.00-10.00 Styrke og Core v/ Ulla
10.00-11.00 Spinning v/ Lasse
17.30-18.30 Spinning v/ Bente

Tirsdag

8.45- 10.00 Yoga v/ Mie
10.05- 11.15 Yoga v/ Mie
10.00-11.00 Spinning v/ Anni
19.15- 20.45 Body and Mind v/ Allan

Onsdag

9.30- 11.00 Udetræning v/ Ulla og Inge
11.00- 12.00 Udetræning langsommere tempo v/ Ulla og Inge

Torsdag

8.00-9.00 Helkropsstyrketræning v/ Kate
9.15-10.15 QiGong v/ Vibe
9.30- 10.30 Spinning v/ Lasse
10.30- 11.30 Spinning v/ Anni
16.30- 17.45 Yoga v/ Pia
17.50- 19.00 Yoga v/ Pia
19.10- 20.10 Helkropsstyrketræning v/ Kate

Fredag

Styrketræning på bold v/ Else Marie