

Aktiviteter HOIF Fitness efterår 2024

Opstartsdato	Ugedag	Klokkeslet	Hold	Instruktør
Fitnesslokalet				
2/9-24	Mandag	10.00 – 11.00	Fitnessinstruktion	Ulla
26/8-24	Mandag	17.00 – 18.00	Fitnessinstruktion	Lasse
26/8-24	Mandag	18.00 – 19.00	Fitnessinstruktion	Lasse
22/8-24	Torsdag	8.00 – 9.00	Fitnessinstruktion	Birgit
22/8-24	Torsdag	9.00 – 10.00	Fitnessinstruktion	Birgit
		Efter aftale	Fitnessinstruktion	Sissel
		Efter aftale	Fitnessinstruktion for forældre og barn 10 – 14 år	Ulla Birgit Lasse
Fitnesslokalet				
3/9-24	Tirsdag	9.30 – 10.30	Fitness for kræftramte mænd	Sissel
3/9-24	Tirsdag	10.30 – 11.30	Fitness for kræftramte kvinder	Sissel
Fitnesslokalet				
	Tirsdag	16.15-17.00	Roning på hold a´ 3	Tage
Spinningslokalet				
26/8-24	Mandag	10.00 – 11.00	Spinning	Lasse
2/9-24	Mandag	17.30 – 18.30	Spinning	Bente
20/8-24	Tirsdag	10.00 – 11.00	Spinning	Anni
1/11-24	Onsdag	18.00 – 19.00	Spinning	Kathrine
29/8-24	Torsdag	9.30 – 10.30	Spinning	Lasse
15/8-24	Torsdag	10.30 – 11.30	Spinning	Anni
1/11-24	Fredag	16.45 – 17.45	Spinning	Kathrine
1/9-24	Søndag	16.00-17.00	Spinning	Anne-Mette
Multirummet				
2/9-24	Mandag	9.00 – 10.00	Styrke og core	Ulla
5/11-24	Tirsdag	9.00 – 10.00	Qi Gong med enkelte yogaøvelser	Vibe
3/9-24	Tirsdag	19.15 – 20.45	Body and mind	Allan
14/8-24	Onsdag	9.30 – 11.00	Træning i naturen	Ulla og Inge
4/9-24	Onsdag	11.00 – 12.00	Træning i naturen – langsommere tempo	Ulla og Inge
29/8-24	Torsdag	8.00 – 9.00	Helkrops styrketræning	Kate
5/9-24	Torsdag	9.15 – 10.15	Qi Gong	Vibe
5/9-24	Torsdag	16.30 – 17.45	Yoga	Pia
5/9-24	Torsdag	17.50 – 19.00	Yoga	Pia
29/8-24	Torsdag	19.10 – 20.10	Helkrops styrketræning	Kate
30/8-24	Fredag	9.00 – 10.00	Styrketræning på bold	Else Marie

Ajourført den 1/11 2024