

Aktiviteter i HOIF Fitness

Opstartsdato	Ugedag	Klokkeslet	Hold	Instruktør
6/1-25	Mandag	10.00 – 11.00	Fitnessinstruktion	Ulla
6/1-25	Mandag	17.00 – 18.00	Fitnessinstruktion	Lasse
6/1-25	Mandag	18.00 – 19.00	Fitnessinstruktion	Lasse
9/1-25	Torsdag	8.00 – 9.00	Fitnessinstruktion	Birgit
9/1-25	Torsdag	9.00 – 10.00	Fitnessinstruktion	Birgit
		Efter aftale	Fitnessinstruktion	Sissel
		Efter aftale	Fitnessinstruktion for forældre og barn 10 – 14 år	Ulla Birgit Lasse
7/1-25	Tirsdage	9.30 – 10.30	Fitness for kræftramte mænd	Sissel
7/1-25	Tirsdage	10.30 – 11.30	Fitness for kræftramte kvinder	Sissel
14/1 - 25	Tirsdage	16.15-17.00	Roning på hold a´ 3	Tage
6/1-25	Mandag	10.00 – 11.00	Spinning	Lasse
6/1-25	Mandag	17.30 – 18.30	Spinning	Bente
7/1-25	Tirsdag	10.00 – 11.00	Spinning	Anni
8/1-25	Onsdag	18.00-19.00	Spinning	Katrine
9/1-25	Torsdag	9.30 – 10.30	Spinning	Lasse
2/1-25	Torsdag	10.30 – 11.30	Spinning	Anni
10/1-25	Fredag	16.45-17.45	Spinning	Katrine
6/1-25	Mandag	9.00 – 10.00	Styrke og core	Ulla
7/1-25	Tirsdag	9.00 – 10.00	Qi Gong	Vibe
7/1-25	Tirsdag	17.00 –18.00	Helkrops styrketræning	Kate
8/1-25	Onsdag	9.30 – 11.00	Træning i naturen	Ulla og Inge
8/1-25	Onsdag	11.00 – 12.00	Træning i naturen – langsommere tempo	Ulla og Inge
9/1-25	Torsdag	8.00 – 9.00	Helkrops styrketræning	Kate
9/1-25	Torsdag	9.15 – 10.15	Qi Gong	Vibe
2/1-25	Torsdag	16.30 – 17.45	Yoga	Pia
2/1-25	Torsdag	17.50 – 19.00	Yoga	Pia
10/1-25	Fredag	9.00 – 10.00	Styrketræning på bold	Else Marie

Ajourført 6/1 2025