

Dag	Tidspunkt	Holdtype	Instruktør
Mandag	08:45 - 09:45	Mor & Barn	Lotte Reffs
Mandag	10:00 - 10:55	Indendørs Cykling 1	Helge Andersen
Mandag	11:15 - 12:45	Pilates Motion & Bolde	Merete Hytting
Mandag	18:15 - 19:30	Rigtige Mænd 1	Kirsten Wolf
Mandag	19:45 - 21:00	Fitness Yoga	Sabine Christensen
Tirsdag	06:30 - 07:25	Indendørs Cykling 2	Heini Petersen
Tirsdag	08:45 - 09:40	Qigong	Sabine Christensen
Tirsdag	10:00 - 10:55	Styrke	Sabine Christensen
Tirsdag	18:40 - 19:35	Indendørs Cykling 3	Per Brøndum
Tirsdag	19.00 - 20.40	Dart double	Ingen Instruktør
Onsdag	08:45 - 09:45	Mor & Barn	Lotte Reffs
Onsdag	10:00 - 10:55	Indendørs Cykling 4	Helge Andersen
Onsdag	11.15 - 12.10	Zumba Gold	Sabine Christensen
Onsdag	18:15 - 19:30	Multimotion	Selina Paldan
Torsdag	06:30 - 07:25	Indendørs Cykling 5	Michael Damm
Torsdag	09:00 - 09:55	Mix Motion 1	Merete Hytting
Torsdag	10:00 - 10:55	Mix Motion 2	Merete Hytting
Torsdag	11:15 - 12:25	Yoga InMotion	Merete Hytting
Torsdag	16:30 - 17:45	Yoga for alle	Jette Blok
Torsdag	18:00 - 18:55	Indendørs Cykling 6	Kirsten Wolf
Torsdag	19.00 - 22:00	Dart	Ingen instruktør
Torsdag	19:15 - 20:30	Rigtige Mænd 2	Kirsten Wolf
Fredag	10:00 - 10:55	Indendørs Cykling 7	Helge Andersen
Fredag	15.30 - 16.00	Floorball	Per Hansen
Lørdag	09:00 - 09:55	Indendørs Cykling 8	Forskellige



FIRMAIDRÆT
HILLERØD