

Dag	Tidspunkt	Holdtype	Instruktør
Mandag	10:00 - 10:55	Indendørs Cykling 1	Helge Andersen
Mandag	11:15 - 12:10	Store Bolde	Merete Hytting
Mandag	17:00 - 17:55	Strong	Sabine Christensen
Mandag	18:15 - 22:00	Linedance	Kim Hansen
Tirsdag	06:30 - 07:25	Indendørs Cykling 2	Heini Petersen
Tirsdag	09:00 - 09:55	Qigong	Peter Andersen
Tirsdag	10:00 - 10:55	Styrke	Lene Vincent
Tirsdag	17:30 - 18:25	Dancefitt	Ulla Taylor
Tirsdag	18:40 - 19:35	Indendørs Cykling 3	Per Brøndum
Tirsdag	19.00 - 20.40	Dart double	Ingen Instruktør
Onsdag	10:00 - 10:55	Indendørs Cykling 5	Lene Vincent
Onsdag	13.00 - 17.00	Petanque	Ingen Instruktør
Onsdag	18:15 - 19:30	Multimotion	Lene Vincent
Torsdag	06:30 - 07:25	Indendørs Cykling 6	Michael Damm
Torsdag	10:00 - 10:55	Mix Motion	Merete Hytting
Torsdag	11:15 - 12:10	Senior Yoga	Merete Hytting
Torsdag	16:30 - 17:45	Yoga for alle	Jette Blok
Torsdag	18:00 - 18:55	Indendørs Cykling 7	Kirsten Wolf
Torsdag	19:15 - 20:30	Rigtige Mænd	Lene Vincent / Kirsten Wolf
Torsdag	19:00 - 22:00	Dart - single	Ingen Instruktør
Fredag	10:00 - 10:55	Indendørs Cykling 8	Helge Andersen
Fredag	12.00 - 16.00	Petanque	Ingen Instruktør
Lørdag	09:00 - 09:55	Indendørs Cykling 9	Forskellige
Lørdag	10.30 - 13.30	Petanque	Ingen Instruktør



FIRMAIDRÆT
HILLERØD