

Holdplan frem til 30. juni 2021

| Mandag | | | Tirsdag | | | Onsdag | | |
|---------------|-------------------------|----------------------------|---------------|-----------------------|--------------------|-----------------|-------------------------|-----------------|
| 11:00 - 12:00 | Mor & barn træning | Lotte Reffs | 06:00 - 07:00 | Spinning | Morten Frederiksen | 07:00 - 08:00 | Morgenyoga | Lotte Reffs |
| 11:00 - 12.15 | Pilates & Bolde | Merete Hytting | 10:00 - 11:00 | Styrke | Sabine Christensen | 10:00 - 11:00 | Funktionel træning ude | Merete Hytting |
| 13:00 - 17:00 | Petanque | Susanne Nørgaard | 14:00 - 16:00 | Petanque mormorholdet | Lene Larsen | 10:00 - 11:00 | Spinning | Helge Andersen |
| 17:00 - 18:00 | TRX træning / udendørs | Anja Mai | 15:30 - 16:30 | Street Dance | Frederikke Norvig | 11:00 - 12:00 | Mor & barn træning | Lotte Reffs |
| 18:00 - 19:00 | TRX træning / udendørs | Anja Mai | 17:30 - 21:00 | Petanque double | Susanne Nørgaard | 16:00 - 17:00 | Floorball | Per Hansen |
| 18:00 - 19:15 | Rigtige Mænd / udendørs | Kirsten Wolf | 17:30 - 18:25 | Spinning | Per Brøndum | 17:00 - 18:00 | TRX træning / udendørs | Lotte Reffs |
| 19.45 - 21.00 | Flow Yoga | Sabine Christensen | | | | 17:30 - 18:25 | Multi Motion / udendørs | Claudia Rønne |
| | | | | | | 18:30 - 19:45 | Kun for mænd / udendørs | Claudia Rønne |
| | | | | | | | | |
| Torsdag | | | Fredag | | | Lørdag | | |
| 06:00 - 07:00 | Spinning | Heini Petersen | 10:00 - 11:00 | Spinning | Helge Andersen | 09:00 - 10:00 | Spinning | Henrik Petersen |
| 10:00 - 10:55 | Mix Motion | Merete Hytting | 12:30 - 14:00 | SOSU | Lotte Reffs | 09:30 - 10:30 | TRX træning / udendørs | Lotte Reffs |
| 11:15 -12:30 | Yoga In Motion | Merete Hytting | 12:30 - 16:00 | Petanque | Susanne Nørgaard | | | |
| 16:30 - 17:45 | Yoga for Alle | Benedicte Hamann | | | | | | |
| 19:15 - 20:15 | TRX træning / udendørs | Sisse Hesselbjerg Jacobsen | | | | | | |
| | | | | | | Søndag | | |
| | | | | | | 10:00 - ca12:00 | Golf | Jørgen Hansen |