

Holdplan Efterår

Mandag			Tirsdag			Onsdag		
10:00 - 11:00	Indendørs Cykling	Helge Andersen	06:00 - 07:00	Indendørs Cykling	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	Indendørs Cykling	Helge Andersen
12.30 - 13.30	Mor & Barn Gymnastik	Lotte Reffs	12:00 - 14:00	Kick 2021 (SOSU)	Lotte Reffs	16:00 - 17:15	Floorball	Per Hansen
13:00 - 17:00	Petanque	Susanne Nørgaard	17:30 - 18:25	Indendørs Cykling	Per Brøndum	17:00 - 18:00	TRX træning	Lotte Reffs
17:00 - 18:00	TRX træning	Nadia Kofoed Hansen	19:00 - 21:30	Dart Double	Bjarne Madsen	17:30 - 18:25	Multi Motion	Claudia Rønne
18:00 - 19:15	Rigtige Mænd	Kirsten Wolf				18:30 - 19:45	Kun for mænd	Claudia Rønne
19.00 - 20.00	Aftenpilates	Lotte Reffs						
Torsdag			Fredag			Lørdag		
06:00 - 07:00	Indendørs Cykling	Heini Petersen	10:00 - 11:00	Indendørs Cykling	Helge Andersen	08:00 - 09:00	Indendørs Cykling	Henrik Petersen
09:00 - 09.55	Mix Motion	Merete Hytting	13:00 - 16:00	Petanque	Susanne Nørgaard	10:30 - 13:30	Vinterpetanque	Inge Pedersen
10:00 - 10:55	Mix Motion	Merete Hytting	18.00 - 19.30	Floorball	Per Hansen			
11:15 -12:30	Yoga In Motion	Merete Hytting						
16:30 -17:45	Yoga for Alle	Lotte Reffs						
18:00 - 19:00	Indendørs Cykling	Henrik Petersen						
19:00 - 21:30	Dart Single	Bjarne Madsen						
19:15 - 20:15	TRX træning 4	Sisse Hesselbjerg						