

## Holdplan Forår 2022

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
11:15 - 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	Marianne Møngaard	11.30 - 12.30	Superfar på Barsel	Marianne Møngaard	16:00 - 17:15	Floorball	Per Hansen
17:00 - 18:00	TRX træning	Lotte Reffs	17:30 - 18:25	Indendørs Cykling	Per Brøndum	17:00 - 18.30	Sund Livsstil	Claudia Rønne
18.00 - 19.00	TRX træning	Lotte Reffs	19:00 - 21:30	Dart Double	Bjarne Madsen	17:30 - 18:25	Multi Motion	Marianne Møngaard
18.00 - 19.00	Rigtige Mænd	Kirsten Wolf				18:30 - 19:45	Rigtige Mænd	Marianne Møngaard
19.30 - 20.30	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 - 10.00	Mix Motion	Merete Hytting	13:00 - 16:00	Petanque	Susanne Nørgaard	10.00 - 11.00	SeniorTrim	Marianne Møngaard
10.15 - 11.15	Mix Motion	Merete Hytting	18.00 - 19.30	Floorball	Per Hansen	10.00 - 11.00	Sund Livsstil	Claudia Rønne
16:30 - 17:45	Yoga for Alle	Lotte Reffs				10:30 - 13:30	Vinterpetanque	Inge Pedersen
17.30 - 18.30	TRX træning	Nadia Kofoed-Hansen						
18:00 - 19:00	Indendørs Cykling	Henrik Petersen						
19:00 - 21:30	Dart Single	Bjarne Madsen						
19:15 - 20:15	TRX træning	Sisse Hesselbjerg						
19.30 - 20.30	Aftenpilates	Lotte Reffs						