

## Holdplan Efterår / Vinter 2022

Mandag			Tirsdag			Onsdag		
10:00 - 11:00	Indendørs Cykling 1	Helge Andersen	06:00 - 07:00	Indendørs Cykling 2	Morten Frederiksen	06.30 - 07:30	Morgenyoga	Lotte Reffs
11:15 - 12.30	Pilates & Bolde	Merete Hytting	10:00 - 11:00	Styrke	Marianne Møngaard	10:00 - 11:00	Indendørs Cykling 4	Helge Andersen
13:00 - 16:00	Hygge-Petanque	Susanne Nørsgaard	11.30 - 13.30	SOSU-H	Marianne Møngaard	16:00 - 17:15	Floorball	Per Hansen
17.00 - 18.00	TRX træning	Lotte Reffs	17.30 - 18.30	Indendørs Cykling 3	Per Brøndum	17:30 - 18:25	Multi Motion	Marianne Møngaard
18.00 - 19.00	TRX træning	Lotte Reffs	18.00 - 19.00	Outdoor Fitness	Marianne Møngaard	18:30 - 19:45	Rigtige Mænd	Marianne Møngaard
18.00 - 19.15	Rigtige Mænd	Kirsten Wolf	19.00 - 21.30	Dart Double	Bjarne Madsen			
19.30 - 20.30	Aftenpilates	Lotte Reffs						
Torsdag			Fredag			Lørdag		
06:00 - 07:00	Indendørs Cykling 5	Heini Petersen	10:00 - 11:00	Indendørs Cykling 7	Helge Andersen	08:00 - 09:00	Indendørs Cykling 8	Forskellige instruktører
09.00 - 10.00	Mix Motion 1	Merete Hytting	13:00 - 16:00	Rødvins-Petanque	Susanne Nørsgaard	10.30 - 13.30	Vinter-Petanque	Inge Pedersen
10.00 - 11.00	Mix Motion 2	Merete Hytting	18.00 - 19.30	Floorball	Per Hansen			
11.15 - 12.30	Yoga InMotion	Merete Hytting						
16:30 - 17:45	Yoga for Alle	Lotte Reffs						
18.00 - 19.00	Indendørs Cykling 6	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						