

Holdplan Sommer 2023

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	08:45 - 09:45	Skolen Sputnik	Lotte Reffs	10:00 - 11:00	Indendørs Cykling 4	Helge Andersen
13:00 - 17:00	Hygge-Petanque	Charley Pedersen	10:00 - 11:00	Styrke		11:30 - 12:30	Senior Yoga	Malene Overgaard
17.00 - 18.00	TRX træning	Lotte Reffs/Christina Lyng	11.30 - 13.30	SOSU-H	Lotte Reffs	12:45 - 13:45	SOSU-H	Celina Paldan
18.00 - 19.00	TRX træning	Lotte Reffs/Christina Lyng	17.30 - 18.30	Indendørs Cykling 3	Per Brøndum	17:15 - 18:30	Multi Motion	Pernille Sommer
18.00 - 19.15	Rigtige Mænd	Kirsten Wolf				18:30 - 19:45	Rigtige Mænd	Pernille Sommer
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	12.30 - 16.00	Rødvins-Petanque	Susanne Nørgaard	10:00 - 12:00	Golf - Hillerød Golfklub	Jørgen Hansen
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	Outdoor Fitness	Sune Pedersen						
19:15 - 20:15	TRX træning	Sisse Hesselbjerg						
19.30 - 20.30	Aftenpilates	Lotte Reffs						