

Holdplan Efterår 2023								
Mandag			Tirsdag			Onsdag		
09:30 - 10:30	Indendørs Cykling 1	Helge Andersen	06:00 - 07:00	Indendørs Cykling 2	Morten Frederiksen	06:30 - 07:30	Morgenyoga	Lotte Reffs
10:45 - 12:00	Pilates	Merete Hytting	09:30 - 10:30	Styrke	Lotte Reffs	09:30 - 10:30	Indendørs Cykling 4	Helge Andersen
12:30 - 14:00	Sputnik	Rasmus Blomgren	11:00 - 14:00	SOSU-H	Lotte Reffs	11:00 - 12:00	Senior Yoga	Malene Overgaard
13:00 - 17:00	Hygge-Petanque	Hans Blensø	16:00 - 17:00	Hillerød Kommune	Per Brøndum	12:15 - 14:30	SOSU-H	Selina Paldan
17:00 - 18:00	TRX træning	Christina Lyng	17:30 - 18:30	Indendørs Cykling 3	Per Brøndum	17:00 - 18:30	Kvinder på hjul (udehold)	Bettina Ehlert
18:00 - 19:00	TRX træning	Christina Lyng	18:30 - 21:30	Double Dart	Bjarne Madsen	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	09:30 - 10:30	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 - 14:00	Sputnik	Rasmus Blomgren	10:30 - 13:00	Vinter-Petanque	Inge Pedersen
10:00 - 11:00	Mix Motion 2	Merete Hytting	13:00 - 17:00	Rødvins-Petanque	Marius Jensen	 FIRMAIDRÆT HILLERØD		
11:00 - 12:15	Yoga InMotion	Merete Hytting	18:00 - 19:30	Floorball	Per Hansen			
13:00 - 14:30	Sputnik	Rasmus Blomgren						
16:30 - 17:45	Yoga for Alle	Lotte Reffs						
18:00 - 19:00	Outdoor Fitness	Sune Pedersen						
18:00 - 19:00	Indendørs Cykling 6	Henrik Petersen						
18:30 - 21:30	Single Dart	Bjarne Madsen						
19:15 - 20:15	TRX træning	Sisse Hesselbjerg						
19:30 - 20:30	Aftenpilates	Lotte Reffs						