



Holdplan sommer 2024

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	17:30 - 18:30	Indendørs Cykling 3	Per Brøndum	12:15 - 14:30	SOSU-H	Camilla Holdsted
16:30 - 17:30	Ryghold	Ulla Hobert	17:30 - 21:00	Sommerpetanque Double	Inge Petersen	17:00 - 18:30	Kvinder på hjul (udehold)	Bettina Ehlert
17:00 - 18:00	TRX træning	Christina Lyng				17:15 - 18:30	Multi Motion	Pernille Sommer
18:00 - 19:00	TRX træning	Christina Lyng				18:30 - 19:45	Rigtige Mænd	Pernille Sommer
18:00 - 19:15	Rigtige Mænd	Kirsten Wolf						
19:00 - 20:15	Outdoor Fitness	Lene Thoft-Pedersen						
19:30 - 20:30	Aftenpilates	Ulla Hobert						
Torsdag			Fredag			Lørdag		
06:00 - 07:00	Indendørs Cykling 5	Heini Petersen	08.20 - 09.05	Ryghold	Ulla Hobert	08:00 - 09:00	Indendørs Cykling 8	Cykelteamet
09:00 - 10:00	Mix Motion 1	Merete Hytting	09:30 - 10:30	Indendørs Cykling 7	Helge Andersen			
10:00 - 11:00	Mix Motion 2	Merete Hytting	11.00 - 11.45	Ryghold	Ulla Hobert			
11:00 - 12:15	Yoga InMotion	Merete Hytting	10.30 - 11.45	Blid motion	Gudrun Bach			
13:00 - 14:30	Sputnik	Rasmus Blomgren	12:30 - 14:00	Sputnik	Rasmus Blomgren			
16:30 - 17:45	Yoga for Alle	Lotte Reffs	13:00 - 17:00	Rødvins-Petanque	Marius Jensen	Søndag		
18:00 - 19:15	Outdoor Fitness	Lene Thoft-Pedersen	18:00 - 19:30	Floorball	Per Hansen	11.00 -12.00	Dans Dans Dans	Natascha Habib
17.30 - 21.00	Petanque Single	Inge Petersen						
19.30 - 20.30	Aftenpilates	Lotte Reffs						
								

Holdplan svømning 2024

Mandag Voksenhold			Mandag Børnehold			Torsdag Voksenhold		
18.00 - 18.45	Deep Water Puls	Ulla Hobert	18.00 - 18.25	Haletussen / guldfiskene	Henrik & hjælper	08.45 - 09.30	Senior Svøm og Fit	Ulla Hobert
19.30 - 20.00	Let øvede	Michael Damm	18.30 - 18.55	Delfiner /	Henrik & hjælper	10.00 - 10.45	Deep Water Puls	Ulla Hobert
19.30 - 20.00	Crawl begynder	Leila Fonager				11.00 -11.45	Senior Svøm og Fit	Ulla Hobert
20.00 - 20.30	Begynder	Michael Damm						
20.00 - 20.45	Crawl øvede	Leila Fonager						