

Holdplan 2. halvår 2025								
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
13:00 - 17:00	Hygge-Petanque	Hans Blensø	09:00 - 10:00	Senior Pilates	Merete Hytting	09:30 - 10:30	Indendørs Cykling 4	Helge Andersen
16.30 - 17.30	Ryghold	Ulla Hobert	10:00 - 11:00	Styrke	Merete Hytting	11.00 - 12.00	Senior ballroom fitness	Natascha Habib
17:00 - 18:00	TRX-træning	Christina Lyng	12:00 - 14:00	SOSU-H	Lotte Reffs	13.00 –15.00	Skolemotion	Skolen
18:00 - 19:00	TRX-træning	Christina Lyng	17.15 – 18.30	Trail	Sune Pedersen	17:00 –18.30	OCR Hillerød	Sune Pedersen
18:00 - 19:15	Rigtige Mænd	Anne Liberg	17:30 – 18:30	Indendørs Cykling 3	Per Brøndum	17.15 –18.30	Multi Motion	Marianne Rydam
18:00 - 19.15	Outdoor Fitness	Lene Thoft-Pedersen	18.30 – 21.30	Dart	Bjarne Madsen	18:30 - 19:45	Rigtige Mænd	Anne Liberg
19:30 - 20:30	Aftenpilates	Ulla Hobert				20:00 - 21:00	Dans Dans Dans	Natascha Habib
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			
11:15 - 12:30	Yoga In Motion	Merete Hytting	10.30 - 11.45	Blid motion	Gudrun Bach			
16:30 - 17:45	Yoga for Alle	Emilie Belle	13:00 - 17:00	Rødvins-Petanque	Marius Jensen			
17.00 - 18.15	Outdoor Fitness	Lene Thoft-Pedersen	18:00 - 19:30	Floorball	Per Hansen	Søndag		
18.15 - 19.30	Outdoor Fitness	Lene Thoft-Pedersen				11.00 -12.00	Dans Dans Dans	Natascha Habib
17.30 - 21.00	Dart	Bjarne Madsen						
18.00 - 19.00	Indendørs Cykling 6	Henrik Petersen						
19.30 – 20.30	Aftenpilates	Lotte Reffs						
Holdplan svømning efterår 2025								
Mandag Voksenhold			Mandag Børnehold			Torsdag Voksenhold		
18.00 - 18.45	Deep Water Puls	Ulla Hobert	18.00 - 18.25	Guldfiskene	Liva Poulsen & hjælper	08.45 - 09.30	Aquafitness/aquajogging	Ulla Hobert
19.00 - 19.30	Crawl let øvede	Laila Fonager	18.30 - 18.55	Søhestene	Liva Poulsen & hjælper	10.00 - 10.45	Vandgymnastik 1	Ulla Hobert
19.30 - 20.00	Crawl begynder	Laila Fonager	19.00 - 19.25	Vandhundene	Henrik Wendelbo Petersen & hjælper	11.00 -11.45	Vandgymnastik 2	Ulla Hobert
19.30 - 20.00	Voksen let øvede/øvede	Henrik Wendelbo Petersen	19.30 - 20.00	Hajerne	Liva Poulsen/Andrea Jørgensen			
20.00 - 20:30	Voksen begynder/vandskræk	Henrik Wendelbo Petersen						
20.00 - 20.45	Crawl øvede	Laila Fonager						