



FITNESS HOLD

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
05.45-06.30 BodyBike	06.45-07.45 Morgen Yoga	05.45-06.30 Cirkeltræning		05.45-06.30 BodyBike	
					08.10-09.10 Puls/Styrke
	09.00-10.00 Senior Fitness		09.00-10.00 Senior Fitness		09.20-10.20 BodyBike
10.00-11.00 Yoga Fitness					
				11.00-12.00 Sjov Motion	
16.15-17.00 Funktionel Træning Basis					
			17.00-18.00 Yoga Fitness		
	17.10-18.00 BodyBike	17.15-18.15 Funktionel Træning	17.15-18.15 BodyBike		
	18.15-19.00 BodyFit		18.10-19.10 BodyFit		

Opdateret marts 2021