

# HOLDPLAN FOR UGE 3-13

## FITNESS

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
5.45 - 6.30 BodyBike		5.45 - 6.30 Cirkeltræning		5.45 - 6.30 BodyBike	
	6.45 - 7.45 Hatha Yoga			6.30 - 7.00 RUSH HOLD	8.10 - 9.10 Puls/Styrke
	9.00 - 10.00 Senior Fitness		9.00 - 10.00 Senior Fitness		9.20 - 10.20 BodyBike
10.00 - 11.00 Yoga fitness				11.00 - 12.00 Sjov Motion	
16.15 - 17.00 Funktional træning Basis					
	17.10 - 18.00 BodyBike	17.15 - 18.15 Funktional træning	17.00 - 18.00 Yoga fitness		
	18.15 - 19.00 Cirkel træning		18.10 - 19.10 BodyBike		
			19.15 - 20.00 Puls/Styrke		

GRATIS PRØVETIME – Tilmelding i Receptionen ☺  
 RET TIL ÆNDRINGER FORBEHOLDSES.  
 HOLD AFLYSES, HVIS DER ER UNDER 3 DELTAGERE.