

**Fitness hold kun for deltagere med klippekort kr. 499,- / mdr. abonnement kr. 249,-**  
**Special hold kr. 499,- ( 6 x )**

|                      | <b>Mandag</b>             | <b>Tirsdag</b>                 | <b>Onsdag</b>       | <b>Torsdag</b>           | <b>Fredag</b>                  |
|----------------------|---------------------------|--------------------------------|---------------------|--------------------------|--------------------------------|
| <b>9:00 – 10:00</b>  |                           | Yoga<br>v/ Nanna               |                     | Yoga<br>v/Nanna          |                                |
| <b>10:00 - 11:00</b> |                           | Cirkeltræning<br>v/ Anne       |                     |                          |                                |
| <b>10:30 - 11:30</b> |                           |                                |                     | Pilates<br>v/ Caroline   | Efterfødselshold<br>v/Caroline |
| <b>11:00 – 12:00</b> |                           | Efterfødselshold<br>v/Caroline |                     |                          |                                |
| <b>16:00 – 17:00</b> |                           | Livsstilshold<br>v/ Mette      |                     |                          |                                |
| <b>16:00 - 17:00</b> |                           | Pilates<br>v/Caroline          |                     |                          |                                |
| <b>17:00 - 18:00</b> | Ryghold<br>v/ Nanna       | Nakke / Skulder<br>v/ Kenneth  | Ryghold<br>v/ Nanna | Pilates<br>v/ Caroline   |                                |
| <b>17:00 - 18:00</b> |                           | Fysio Flow<br>v/ Anne          |                     | Livsstilshold<br>v/Line  |                                |
| <b>18:00 - 19:00</b> | Puls og Styrke<br>v/ Line |                                |                     | Puls og Styrke<br>v/Line |                                |

Yoga – opstart uge 43 introduktionspris kr. 680- ( 8 x )