

	Tidspunkt	Hold	Lokale	Instruktør
Mandag	06:45 – 08:15	Morgensvømning	Svømmehal	Livredder: Morten Nielsen
	09:30 – 10:15	Hygge spinning/nybegyndere	Spinning lokale	Tove Kragh
	09:30 – 10:30	Ældretræning i motionscenter	Motionscenter	Betina Christensen
	09:30 – 10:30	Seniormotion	Hallen	Åse Andersen
	10:30 – 11:15	Hygge & fællesskab Rundstykke og en kop kaffe kr. 20,-	Café	
	11:15 – 12:15	SMART training (Fast hold: Uge 37 – 49)	Mødelokale	Betina Christensen
	17:15 – 18:15	Spinning	Spinning lokale	Mette Pekruhn Jens Thorup
	18:30 – 19:30	Spinning (start uge 43)	Spinning lokale	Linda Stage
	18:30 – 20:00	Motionsboksning	Mødelokale	Lars Winkler
Tirsdag	09:45 – 11:00	Hatha Yoga	Mødelokale	Betina Christensen
	17:00 – 18:00	Spinning (start uge 43)	Spinning lokale	Åse Andersen
	18:30 – 19:30	Gå- og løbemotion For alle niveauer	Udendørs + mødelokale	Birgitte Cramon Hanne Winkler Gitte Tronøe
Onsdag	09:00 – 10:00	Motion under åben himmel (Uge 36 – 48)	Udendørs	Åse Andersen
	09:30 – 10:15	Spinning	Spinning lokale	Peter Nothlev
	10:30 – 11:30 10:45 – 11:30	Motionssvømning Vandgymnastik i begge bassiner	Svømmehal	Diverse Livreddere Betina Christensen m. fl.
	11:30 – 12:00	Saunagus (start uge 43)	Sauna	Elmer Skovgaard
	17:15 – 18:15	Spinning	Spinning lokale	Susanne Dige Winnie Madsen
Torsdag	06:45 – 08:15	Morgensvømning	Svømmehal	Livredder: Morten Nielsen
	17:00 – 18:00	Hotyoga 1. torsdag i måneden	Wellness sauna	Hanne Winkler
	18:00 – 19:00	Aqua fitness – vandgymnastik	Svømmehal	Heidi Sørensen Sabina P. Bruun
	18:15 – 19:15	Spinning (start uge 43)	Spinning lokale	Diverse instruktører
	18:30 – 19:30	Cirkeltræning – puls & styrke	Hallen	Kirsten Jelstrup
	19:30 – 20:45	Hatha Yoga (start uge 41) ÷ 1. torsdag i måneden	Mødelokale	Betina Christensen
Fredag	09:00 – 09:45	Ekstra spinning tilbydes jævnligt Hold øje med halbooking	Spinning lokale	Peter Nothlev
	10:00 – 10:30 10:20 – 11:00	Relax vandgym. i varmt bassin Motionssvømning i stort bassin	Svømmehal	Inger Pedersen Anni Vad Peter Nothlev
	10:30 – 11:00	Mindfulness saunagus 60 grader (start uge 43)	Wellness sauna	Elmer Skovgaard

Ret til ændringer forbeholdes. I skoleferier vil der være ændringer – hold øje med hjemmeside/halbooking og vores Facebookside
Form & Fritid Nørre Nebel

Afmelding til hold senest 3 timer før holdstart.

Svømning: Der er først adgang til bassinerne, når livredder er tilstede.