

# Holdaktiviteter

10. maj 2021 – 30. juni 2021

	Tidspunkt	Hold	Lokale	Instruktør
<b>Mandag</b>	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
	17:15 – 18:15	Spinning	Spinning lokale	Mette Pekruhn
<b>Tirsdag</b>	18:30 – 19:30	Gå- og løbemotion (til og med uge 25) For alle niveauer	Udendørs + mødelokale	Birgitte Cramon Hanne Winkler Gitte Tronøe
<b>Onsdag</b>	09:30 – 10:15	Spinning	Spinning lokale	Peter Nothlev m.fl.
	10:30 – 11:30	Motionssvømning	Svømmehal	Diverse Livreddere
	10:45 – 11:30	Vandgymnastik i begge bassiner		Betina Christensen m. fl.
	17:15 – 18:15	Spinning	Spinning lokale	Susanne Dige Britt Ahrenstein
<b>Torsdag</b>	06:45 – 08:15	Morgensvømning	Svømmehal	Livredder: Morten Nielsen
	18:00 – 19:00	Aqua fitness – vandgymnastik	Svømmehal	Heidi Sørensen Sabina P. Bruun
	20:00 – 21:00	Spinning	Spinning lokale	Glen Poulsen Sarah Pedersbæk Pedersen
<b>Fredag</b>	10:00 – 10:30	Relax vandgym. i varmt bassin	Svømmehal	Inger Pedersen
	10:20 – 11:00	Motionssvømning i stort bassin		Anni Vad Peter Nothlev

Ret til ændringer forbeholdes.

I skoleferier og på helligdage 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.