

	Tidspunkt	Hold	Lokale	Instruktør
Mandag	06:45 – 08:15	Morgensvømning	Svømmehal	Åse Andersen
	08:30 – 09:15	TRX (april + maj)	Aktivitetsrummet	Peter Nothlev Charlotte Lykkegaard Knudsen
	09:00 – 10:00	Ældretræning i motionscenter	Fitnesscenter	Betina Christensen
	09:30 – 10:15	Spinning	Spinning lokale	Tove Kragh
	10:30 – 11:00	Motionssvømning / Lær at svømme (til og med uge 23)	25 meters bassin	Peter Nothlev
	17:00 – 18:00	Cross Gym	Fitness 1. sal	Niels Peder Nielsen Hanne Winkler Lars Winkler
	17:00 – 18:15	Yoga for mænd	Aktivitetsrummet	Stephen Hand
	17:15 – 18:15	Spinning	Spinning lokale	Mette Pekruhn
	17:30 – 18:45	Floating (13. April - 22. Juni)	Varmvandsbassin Wellness sauna	Åse Andersen
	18:30 – 19:20	Hit Fit Dance	Aktivitetsrummet	Julie Alina Nykjær
Tirsdag	09:30 – 10:45	Yoga	Aktivitetsrummet	Betina Christensen Kirsten Hand
	17:15 – 18:15	JUMP (start 7. april)	Squashbane 2	Mette Pekruhn Birgitte Cramon
	18:00 – 19:00	Gå- og løbmotion (til og med uge 26) For alle niveauer	Udendørs	Rikke Winther m.fl.
	19:30 – 20:45	Yin Yoga (kun april)	Aktivitetsrummet	Maja Riber Ottosen
Onsdag	09:00 – 10:00	Efterfødselstræning	Aktivitetsrummet	Marijke van der Weij Betina Christensen
	09:30 – 10:15	Spinning	Spinning lokale	Henning Høj
	10:30 – 10:45 10:45 – 11:30	Motionssvømning Vandgymnastik i begge bassiner	Svømmehal	Åse Andersen Anni Vad Peter Nothlev
	11:30 – 12:00	Saunagus – hold basis (april)	Wellness sauna	Ellen Hansen Rich
Torsdag	06:45 – 08:15	Morgensvømning	Svømmehal	Åse Andersen
	08:30 – 09:45	Yin Yang Yoga	Aktivitetsrummet	Kirsten Hand
	17:00 – 17:45	Spinning	Spinning lokale	Britt Ahrenstein Winnie Madsen Charlotte Lykkegaard Knudsen
	17:15 – 18:00	Graviditetstræning i vand	Svømmehal	Marijke van der Weij Betina Christensen
	17:15 – 18:15	JUMP (start 9. april)	Squashbane 2	Pernille Karsholt Laursen Britt Ahrenstein
	18:00 – 19:00	Aqua fitness – vandgymnastik	Svømmehal	Heidi Sørensen Sabina P. Bruun
Fredag	09:30 – 10:15	Spinning	Spinning lokale	Peter Nothlev Charlotte Lykkegaard Knudsen
	09:45 – 10:15	Relax vandgym. i varmt bassin Efterfølgende fri sauna	Svømmehal/ Wellness sauna	Lone Marie Petersen Kirsten Falk Nielsen
	10:30 – 11:00	Relax vandgym. i varmt bassin Efterfølgende fri sauna	Svømmehal/ Wellness sauna	Lone Marie Petersen Kirsten Falk Nielsen
	10:30 – 11:00	Motionssvømning / Lær at svømme (til og med uge 23)	25 meters bassin	Peter Nothlev