

Holdaktiviteter

1. april 2023 – 30. juni 2023

	Tidspunkt	Hold	Lokale	Instruktør
Mandag	06:45 – 08:15	Morgensvømning	Svømmehal	Åse Andersen
	09:30 – 10:15	Spinning	Spinning lokale	Peter Nothlev
	09:30 – 10:30	Ældretræning i motionscenter	Motionscenter	Betina Christensen
	16:15 – 16:45	Motionscykling (start 1. maj)	Spinning lokale	Henning Høj
	17:00 – 18:00	Cross Gym m/ Selma	Fitness 1. sal	Selma Winkler
	17:15 – 18:15	Spinning	Spinning lokale	Mette Pekruhn
Tirsdag	09:30 – 10:45	Hatha Yoga (april + maj)	Aktivitetsrummet	Betina Christensen
	18:30 – 19:30	Gå- og løbemotion (til og med uge 25) For alle niveauer	Udendørs	Gitte Tronøe m.fl.
Onsdag	09:30 – 10:15	Spinning	Spinning lokale	Tove Kragh
	10:30 – 11:30	Motionssvømning	Svømmehal	Åse Andersen m.fl.
	10:45 – 11:30	Vandgymnastik i begge bassiner		
	11:30 – 12:00	Saunagus – hold basis (april)	Wellness sauna	Ellen Hansen Rich
	17:15 – 18:15	Spinning (start 19. april)	Spinning lokale	Henning Høj m.fl.
Torsdag	06:45 – 08:15	Morgensvømning	Svømmehal	Åse Andersen
	09:30 – 10:00	Motionscykling (start 13. april)	Spinning lokale	Peter Nothlev
	18:00 – 19:00	Aqua fitness – vandgymnastik	Svømmehal	Heidi Sørensen Sabina P. Bruun
Fredag	09:00 – 09:45	Spinning	Spinning lokale	Peter Nothlev Henning Høj
	10:00 – 10:30	Relax vandgym. i varmt bassin	Svømmehal	Inger Pedersen
	10:30 – 11:00	Mindfulness (60 grader)	Wellness sauna	Åse Andersen

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.