

# Holdaktiviteter

## 1. januar 2023 – 31. marts 2023

	Tidspunkt	Hold	Lokale	Instruktør
<b>Mandag</b>	06:45 – 08:15	Morgensvømning	Svømmehal	Åse Andersen
	09:30 – 10:15	Spinning	Spinningslokale	Peter Nothlev
	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. 25,-	Café	
	17:00 – 18:00	Cross Gym m/Selma	Fitness 1. sal	Selma Winkler
	17:15 – 18:15	Spinning	Spinningslokale	Mette Pekruhn Jens Thorup
	18:30 – 19:30	Spinning	Spinningslokale	Linda Stage Johnny Overgaard
<b>Tirsdag</b>	09:30 – 10:45	Hatha Yoga	Aktivitetsrum	Betina Christensen
	11:00 – 12:00	Stolemotion	Aktivitetsrum	Åse Andersen
	17:00 – 18:30	Spinning	Spinningslokale	Henrik Ringgaard
	18:30 – 19:30	Gå- og løbemotion For alle niveauer	Udendørs + Aktivitetsrum	Gitte Tronøe m.fl.
	19:30 – 20:30	Hatha Yoga	Aktivitetsrum	Hanne Winkler
<b>Onsdag</b>	09:30 – 10:15	Hygge Spinning	Spinningslokale	Tove Kragh
	10:30 – 11:30	Motionssvømning	Svømmehal	Åse Andersen
	10:45 – 11:30	Vandgymnastik i begge bassiner		
	11:30 – 12:00	Saunagus (Hold Basis)	Lille sauna	Ellen Hansen Rich
	17:00 – 18:00	Cross Gym m/Birgitte	Fitness 1. sal	Birgitte Cramon
	17:15 – 18:15	Spinning	Spinningslokale	Susanne Dige Winnie Madsen
<b>Torsdag</b>	06:45 – 08:15	Morgensvømning	Svømmehal	Åse Andersen
	17:00 – 18:00	Hot Yoga (Lige uger i november, december, januar)	Wellness sauna	Betina Christensen
	18:00 – 19:00	Aqua fitness – vandgymnastik	Svømmehal	Heidi Sørensen Sabina P. Bruun
	18:45 – 19:45	Cirkeltræning – puls & styrke	Aktivitetsrum	Kirsten Jelstrup Dorte C. Larsen
<b>Fredag</b>	09:00 – 09:45	Ekstra spinning tilbydes jævnligt Hold øje med halbooking	Spinningslokale	Peter Nothlev
	10:00 – 10:30	Relax vandgym. i varmt bassin	Svømmehal	Inger Pedersen
	10:00 – 10:30	Motionssvømning i stort bassin		Peter Nothlev m.fl.
	10:30 – 11:00	Mindfulness saunagus 60 grader	Wellness sauna	Åse Andersen
<b>Lørdag</b>	Formiddag	1-2 timers spinning tilbydes jævnligt (fra uge 43) Hold øje med FB gruppe (Spinning – Form & Fritid)	Spinningslokale	Johnny Overgaard

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. \*Ved interesse, spørg personalet i Form & Fritid