

	Tidspunkt	Hold	Lokale	Instruktør
Mandag	06:45 – 08:15	Morgensvømning	Svømmehal	Åse Andersen
	08:30 – 09:15	TRX	Aktivitetsrum	Peter Nothlev
	09:00 – 10:00	Ældretræning i fitnesscenter	Fitnesscenter	Betina Christensen
	09:30 – 10:15	Spinning	Spinningslokale	Tove Kragh
	09:30 – 10:30	Seniormotion	Hallen	Åse Andersen
	10:30 – 11:00	Motionssvømning / Lær at svømme	25 meter bassin	Peter Nothlev
	10:30 – 11:15	Hygge & fællesskab Rundstykke og en kop kaffe kr. 25,-	Café	
	11:15 – 12:15	SMART training (start uge 38)	Aktivitetsrummet	Peter Nothlev Betina Christensen
	17:00 – 18:00	CrossGym	Fitness 1. sal	Hanne Winkler, Lars Winkler Niels Peder Nielsen
	17:00 – 18:15	Yoga for mænd	Aktivitetsrum	Stephen Hand
	17:15 – 18:15	Spinning	Spinningslokale	Mette Pekruhn Jens Thorup
	18:30 – 19:20	Hit Fit Dance	Aktivitetsrum	Julie Alina Nykjær
Tirsdag	09:30 – 10:45	Yoga	Aktivitetsrum	Betina Christensen Kirsten Hand
	11:00 – 12:00	Stolemotion	Aktivitetsrum	Åse Andersen
	17:30 – 19:00	Spinning (start uge 43)	Spinningslokale	Johnny Overgaard
	17:15 – 18:00	Aqua Jogging september – februar (÷ december) (Sidste tirsdag i måneden)	25 meter bassin	Heidi Sørensen
	18:00 – 19:00	Gå- og løbemotion For alle niveauer	Udendørs	Gitte Tronøe
	19:30 – 20:45	Yin Yoga	Aktivitetsrum	Maja Riber Ottosen
Onsdag	09:00 – 10:00	Efterfødselstræning	Aktivitetsrum	Marijke van der Weij Betina Christensen
	09:30 – 10:15	Spinning	Spinningslokale	Henning Høj
	10:30 – 10:45 10:45 – 11:30	Motionssvømning Vandgymnastik	Svømmehal	Åse Andersen Anni Tromborg Vad Peter Nothlev
	11:30 – 12:00	Saunagus	Wellness sauna	Ellen Hansen Rich
	17:15 – 18:15	Spinning	Spinningslokale	Winnie Madsen
	18:00 – 19:00	Cirkeltræning – puls & styrke	Aktivitetsrum	Dorte C. Larsen Niels Peder Nielsen
Torsdag	06:45 – 08:15	Morgensvømning	Svømmehal	Åse Andersen
	08:30 – 09:45	Yin Yang Yoga	Aktivitetsrum	Kirsten Hand
	10:00 – 10:30	30 min. spinning (fra uge 43)	Spinningslokale	Peter Nothlev
	17:00 – 17:45	Spinning – lyden af 90'erne (start uge 40)	Spinningslokale	Henning Høj
	17:15 – 18:00	Graviditetstræning i vand	Svømmehal	Marijke van der Weij Betina Christensen
	18:00 – 19:00	Aqua Fitness	Svømmehal	Heidi Sørensen Sabina P. Bruun
Fredag	09:30 – 10:15	Spinning	Spinningslokale	Peter Nothlev Charlotte Lykkegaard Knudsen
	09:45 – 10:15	Relax vandgymnastik (hold 1)	Varmvandsbassin	Kirsten Falk Nielsen Lone Marie Petersen
	10:30 – 11:00	Relax vandgymnastik (hold 2)	Varmvandsbassin	Kirsten Falk Nielsen Lone Marie Petersen
	10:30 – 11:00	Motionssvømning / Lær at svømme	25 meter bassin	Peter Nothlev
	11:05 – 11:35	Mindfulness 60 grader (start uge 40)	Wellness sauna	Åse Andersen
Lørdag	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. Afmelding til hold – senest 3 timer før holdstart