Holdaktiviteter

1. september 2026 – 31. marts 2027

	Tidspunkt	Hold	Lokale	Instruktør
Mandag	05:45 – 06:45	**JUMP**	Squashbane 1	Pernille Karsholt Laursen
	06:45 – 08:15	**Morgensvømning**	Svømmehal	Åse Andersen
	08:30 – 09:15	**TRX**	Aktivitetsrum	Charlotte L. Knudsen
	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	
	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 – 20:00	**Floating** (Uge 43-51 + 1-11)	Varmvandsbassin Wellness sauna	Åse Andersen
	18:30 – 19:20	**Hit Fit Dance**	Aktivitetsrum	Julie Alina Nykjær
Tirsdag	08:30 – 09:15	**JUMP**	Squashbane 1	Pernille Karsholt Laursen Britt Ahrenstein
	09:30 – 10:45	**Yoga**	Aktivitetsrum	Betina Christensen Kirsten Hand
	11:00 – 12:00	**Stolemotion**	Aktivitetsrum	Åse Andersen
	17:00 – 18:00	**TRX**	Aktivitetsrum	Lars Brønderup
	17:15 – 18:15	**JUMP**	Squashbane 1	Mette Pekruhn Birgitte Cramon
	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	Løbeklubben
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	**JUMP** (start uge 37)	Squashbane 1	Birgitte Cramon Dianna Kargo Aagaard
	17:15 – 18:15	**Spinning**	Spinningslokale	Winnie Madsen
	18:00 – 19:00	**Cirkeltræning – puls & styrke**	Aktivitetsrum	Dorte C. Larsen Niels Peder Nielsen

Fortsættes på næste side →

Holdaktiviteter

1. september 2026 – 31. marts 2027

Torsdag	06:45 – 08:15	**Morgensvømning**	Svømmehal	Åse Andersen
	08:45 – 10:00	**Yoga**	Aktivitetsrum	Kirsten Hand
	17:15 – 18:15	**JUMP 90'er ♫**	Squashbane 1	Henning Høj
	17:45 – 18:45	**Spinning** (start uge 43)	Spinningslokale	Glen Pedersbæk Poulsen Lars-Erik Krebs
	18:00 – 19:00	**Aqua Fitness**	Svømmehal	Heidi Sørensen Sabina P. Bruun
	19:15 – 20:30	**Yoga**	Aktivitetsrum	Kirsten Hand
Fredag	08:30 – 09:15	**JUMP**	Squashbane 1	Britt Ahrenstein Pernille Karsholt Laursen
	09:15 – 10:00	**Spinning**	Spinningslokale	Charlotte Lykkegaard Knudsen
	09:30 – 10:00	**Relax vandgymnastik (hold 1)**	Varmvandsbassin	Kirsten Falk Nielsen Lone Marie Petersen
	10:15 – 10:45	**Relax vandgymnastik (hold 2)**	Varmvandsbassin	Kirsten Falk Nielsen Lone Marie Petersen
	10:15 – 10:45	**Motionssvømning / Lær at svømme**	25 meter bassin	Peter Nothlev
	10:50 – 11:20	**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
Søndag	08:00 – 09:00	**JUMP**	Squashbane 1	Pernille Karsholt Laursen

Ret til ændringer forbeholdes. I skoleferier og på helligdage vil der være ændringer.
Husk at ankomme dig med armbånd på terminalen forud for holdstart.
Afmelding til hold – senest 3 timer før holdstart.