

# Holdaktiviteter

1. juli 2026 – 31. august 2026

Dag	Kl.	Hold	Lokale	Instruktør
<b>Mandag</b>	06:45 – 08:15	<b>Morgensvømning</b>	Svømmehal	Åse Andersen
	08:30 – 09:15	<b>TRX</b>	Aktivitetsrummet	Charlotte L. Knudsen
	10:00 – 11:00	<b>Motionssvømning</b> (I offentlig åbningstid)	Svømmehal	Diverse livreddere
	17:00 – 18:00	<b>CrossGym</b> (Udendørs ved godt vejr)	Fitness 1. sal	Hanne Winkler Lars Winkler Niels Peder Nielsen
	17:15 – 18:15	<b>Spinning</b>	Spinninglokale	Diverse instruktører
	18:30 – 19:20	<b>Hit Fit Dance</b> (fra uge 32)	Aktivitetsrummet	Julie Alina Nykjær
<b>Tirsdag</b>	09:30 – 10:45	<b>Sommer Yoga</b> (14/7 + 28/7 + 11/8 + 25/8)	Aktivitetsrummet	Kirsten Hand Stephen Hand
	17:15 – 18:15	<b>JUMP</b>	Squashbane 2	Diverse instruktører
	18:00 – 19:00	<b>Gå- og løbemotion</b> (fra uge 32)	Udendørs	Løbeklubben
<b>Onsdag</b>	08:00 – 08:45	<b>Sommer Spinning</b>	Spinninglokale	Henning Høj
	09:00 – 09:45	<b>Vandgymnastik</b>	Svømmehallen	Anni Vad Peter Nothlev Åse Andersen Betina Christensen
	09:00 – 10:00	<b>Efterfødselstræning</b> (fra uge 33)	Aktivitetsrummet	Marijke van der Weij
<b>Torsdag</b>	06:45 – 08:15	<b>Morgensvømning</b>	Svømmehal	Åse Andersen
	17:15 – 18:15	<b>JUMP</b>	Squashbane 2	Diverse instruktører
	18:00 – 18:30	<b>Aqua fitness</b> (fra uge 33 - i offentlig åbningstid)	Svømmehal	Heidi Sørensen
<b>Fredag</b>	08:30 – 09:15	<b>Sommer Spinning</b>	Spinninglokale	Charlotte L. Knudsen Glen Pedersbæk Poulsen
	10:00 – 11:00	<b>Motionssvømning</b> (I offentlig åbningstid)	Svømmehal	Diverse livreddere
<b>Søndag</b>	08:00 – 09:00	<b>JUMP</b>	Squashbane 2	Diverse instruktører

Ret til ændringer forbeholdes.

Hold øje med hjemmeside/halbooking og vores Facebookside *Form & Fritid Nørre Nebel*

Afmelding til hold senest 3 timer før holdstart.

Vandhold: Adgang til bassinerne, når livredder er tilstede.