

	Tidspunkt	Hold	Lokale	Instruktør
Mandag	06:45 – 08:15	Morgensvømning	Svømmehal	Livredder: Morten Nielsen
	09:30 – 10:15	Hygge spinning/nybegyndere	Spinning lokale	Peter Nothlev
	09:30 – 10:30	Ældretræning i motionscenter	Motionscenter	Betina Christensen
	11:15 – 12:15	SMART training Fast hold: Uge 3 – 19	Mødelokale	Betina Christensen
	17:15 – 18:15	Spinning	Spinning lokale	Britt Ahrenstein
	18:30 – 19:30	Spinning	Spinning lokale	Johnny Overgaard
	18:30 – 20:00	Motionsboksning	Mødelokale	Lars Winkler
Tirsdag	09:45 – 11:00	Hatha Yoga	Mødelokale	Betina Christensen
	12:45 – 13:45	SMART training (øvede) Lukket hold*	Hallen	Betina Christensen
	18:30 – 19:30	Gå- og løbemotion For alle niveauer	Udendørs + mødelokale	Gitte Tronøe
Onsdag	09:30 – 10:15	Spinning	Spinning lokale	Peter Nothlev
	09:15 – 10:00 10:00 – 10:30	Vandgymnastik i begge bassiner Motionssvømning	Svømmehal	Anni Vad Diverse livreddere
	17:15 – 18:15	Spinning	Spinning lokale	Susanne Dige
Torsdag	06:45 – 08:15	Morgensvømning	Svømmehal	Livredder: Morten Nielsen
	18:15 – 19:15	Spinning	Spinning lokale	Britt Ahrenstein
	18:30 – 19:30	Cirkeltræning – puls & styrke	Hallen	Kirsten Jelstrup
	19:30 – 20:45	Hatha Yoga ÷ 1. torsdag i måneden	Mødelokale	Betina Christensen
Fredag	09:00 – 09:45	Spinning	Spinning lokale	Peter Nothlev

Ret til ændringer forbeholdes. 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