

Holdaktiviteter

VINTERFERIE – UGE 7

11. februar 2019 – 17. FEBRUAR 2019

Dag	Kl.	Hold	Lokale	Instruktør
Mandag	06.45-08.15	Morgensvømning	Svømmehal	Livredder Morten Nielsen
	17.15-18.15	Spinning	Spinning lokale	Mette Pekruhn
Tirsdag	17.00-18.00	Spinning	Spinning lokale	Åse Andersen
	18.30-19.30	Gå- og løbemotion for alle niveauer	Udendørs & mødelokale	Birgitte V. Jensen – Hanne Winkler – Gitte Tronøe
Onsdag	09.30-10.15	Spinning	Spinning lokale	Tove H. Kragh
	09.00-10.00 09.15-10.00	Motionssvømning Vandgymnastik i begge bassiner	Svømmehal	Betina Christensen
	17.15-18.15	Spinning	Spinning lokale	Susanne Dige
Torsdag	06.45-08.15	Morgensvømning	Svømmehal	Livredder Morten Nielsen
	18.00-18.45	Aqua fitness – vandgymnastik	Svømmehal	Sabina P. Bruun
	18.30-19.30	Cirkeltræning – puls & styrke	Hallen	Kirsten Jelstrup