

Dag	Kl.	Hold	Lokale	Instruktør
Mandag	06.45 – 08.15	Morgensvømning	Svømmehal	Livredder Morten Nielsen
	17.15 – 18.15	Spinning	Spinninglokale	Mette Pekruhn Jens Thorup
Tirsdag	09.45 – 11.00	Yin Yoga (til og med uge 15) Yoga (fra uge 17 – 22)	Mødelokale	Gitte Berthelsen Betina Christensen
	18.30 – 19.30	Gå- og løbemotion	Udendørs	Birgitte V. Jensen Hanne Winkler Gitte Tronøe
Onsdag	09.30 – 10.15	Spinning	Spinninglokale	Tove Høivang Kragh
	10.30 – 11.30 10.45 – 11.30	Motionssvømning Vandgymnastik i begge bassiner	Svømmehal	Betina Christensen Åse Andersen Anni Vad
	11.30 – 12.00	Saunagus	Sauna	Elmer Skovgaard
Torsdag	17.15 – 18.15	Spinning	Spinninglokale	Birgitte V. Jensen Susanne Dige
	06.45 – 08.15	Morgensvømning	Svømmehal	Livredder Morten Nielsen
	17.45 – 18.45	Spinning	Spinninglokale	Lars Erik Krebs Glen Poulsen
	18.00 – 19.00	Aqua fitness – vandgymnastik	Svømmehal	Sabina P. Bruun Heidi Sørensen
Fredag	09.00 – 09.45	Spinning	Spinninglokale	Peter Nothlev
	10.00 – 10.30	Relax vandgym. i varmt bassin & motionssvømning i stort bassin	Svømmehal	Inger Pedersen Anni T Vad Peter Nothlev

Ret til ændringer forbeholdes! I skoleferier vil der være holdændringer.

SVØMNING: Der er først adgang til svømmebassinerne ved holdstart, når der er livredder tilstede!

SPINNING – Fortsætter frem til sommerferien, så længe der fast er min. 6 deltagere på holdet!

OBS. Husk at fremmøde 10 min. før holdstart for at beholde din booking. Afmelding senest 3 timer før holdstart.

Tilmelding og evt. afmelding til hold i fitnesscenteret på touchskærm, på tlf. 75288731 eller på

www.formogfritid.dk – under fitness – onlinebooking