

Dag	Kl.	Hold	Lokale	Instruktør
Mandag	06:45 – 08:15	Morgensvømning	Svømmehal	Livredder Morten Nielsen
	9:30 – 10:30	Ekstra spinning	Spinninglokale	Tove Høivang Kragh
	17:15 – 18:15	Spinning	Spinninglokale	Henrik Ringgaard
Tirsdag	18:30 – 19:30	Gå- og løbemotion	Udendørs	Birgitte V. Jensen Hanne Winkler Gitte Tronøe
Onsdag	9:00 – 10:00	Vandgymnastik	Svømmehal	Betina Christensen
	09:30 – 10:15	Spinning	Spinninglokale	Tove Høivang Kragh
	17:15 – 18:15	Spinning	Spinninglokale	Britt Ahrenstein

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