

# Holdaktiviteter

1. juli 2019 – 31. august 2019

Dag	Kl.	Hold	Lokale	Instruktør
<b>Mandag</b>	06:45 – 08:15	<b>Morgensvømning</b>	Svømmehal	Diverse livreddere
	17:15 – 18:15	<b>Spinning</b>	Spinninglokale	Diverse instruktører
	18:00 – 19:30	<b>Motionsboksning – fra uge 32</b>	Stor mødelokale	Lars Winkler
<b>Tirsdag</b>	09:15 – 10:00	<b>Spinning</b>	Spinninglokale	Diverse instruktører
	18:30 – 19:30	<b>Gå- og løbemotion – fra uge 33</b>	Udendørs	Birgitte Cramon Hanne Winkler Gitte Tronøe
<b>Onsdag</b>	09:15 – 10:00	<b>Vandgymnastik</b>	Svømmehallen	Diverse instruktører
	17:15 – 18:15	<b>Spinning</b>	Spinninglokale	Diverse instruktører
<b>Torsdag</b>	06:45 – 08:15	<b>Morgensvømning</b>	Svømmehal	Diverse livreddere
	18:00 – 18:30	<b>Aqua fitness – fra uge 31 (I offentlig åbningstid)</b>	Svømmehal	Heidi Sørensen
<b>Fredag</b>	10:00 – 11:00	<b>Motionssvømning (I offentlig åbningstid)</b>	Svømmehal	Diverse livreddere

Ret til ændringer forbeholdes!

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

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](http://www.formogfritid.dk) – under fitness – onlinebooking