

	Tidspunkt	Hold	Lokale	Instruktør
Mandag	06:45 – 08:15	Morgensvømning	Svømmehal	Åse Andersen
	09:30 – 10:15	Spinning	Spinning lokale	Tove Kragh
	09:00 – 09:45	Ældretræning i motionscenter	Motionscenter	Betina Christensen
	10:30 – 11:00	Motionssvømning / Lær at svømme (til og med uge 23)	25 meters bassin	Peter Nothlev
	17:00 – 18:00	Cross Gym	Fitness 1. sal	Niels Peder Nielsen Hanne Winkler Lars Winkler
	17:00 – 18:15	Yoga for mænd	Aktivitetsrummet	Stephen Hand
	17:15 – 18:15	Spinning	Spinning lokale	Mette Pekruhn
	19:00 – 19:50	Hit Fit Dance	Aktivitetsrummet	Julie Alina Nykjær
Tirsdag	09:30 – 10:45	Hatha Yoga	Aktivitetsrummet	Betina Christensen
	18:30 – 19:30	Gå- og løbemotion (til og med uge 26) For alle niveauer	Udendørs	Gitte Tronøe m.fl.
	19:30 – 20:30	Yin Yoga (april + maj)	Aktivitetsrummet	Maja Riber Ottosen
Onsdag	08:30 – 09:30	Efterfødselstræning	Aktivitetsrummet	Marijke van der Weij Betina Christensen
	09:30 – 10:15	Spinning	Spinning lokale	Henning Høj
	10:30 – 10:45 10:45 – 11:30	Motionssvømning Vandgymnastik i begge bassiner	Svømmehal	Åse Andersen Betina Christensen Anni Vad
	11:30 – 12:00	Saunagus – hold basis (april)	Wellness sauna	Ellen Hansen Rich
Torsdag	06:45 – 08:15	Morgensvømning	Svømmehal	Åse Andersen
	08:30 – 09:45	Yoga	Aktivitetsrummet	Stephen Hand
	17:00 – 17:45	Spinning – Lyden af 90'erne	Spinning lokale	Henning Høj Kirsten Jelstrup
	18:00 – 19:00	Aqua fitness – vandgymnastik	Svømmehal	Heidi Sørensen Sabina P. Bruun
Fredag	09:30 – 10:15	Spinning	Spinning lokale	Peter Nothlev
	09:45 – 10:15	Relax vandgym. i varmt bassin Efterfølgende fri sauna (Obs! Varmvandsbassin lukket i uge 18, 19 og 20)	Svømmehal/ Wellness sauna	Lone Marie Petersen Kirsten Falk Nielsen
	10:30 – 11:00	Relax vandgym. i varmt bassin Efterfølgende fri sauna (Obs! Varmvandsbassin lukket i uge 18, 19 og 20)	Svømmehal/ Wellness sauna	Lone Marie Petersen Kirsten Falk Nielsen
	10:30 – 11:00	Motionssvømning / Lær at svømme (til og med uge 23)	25 meters bassin	Peter Nothlev

Ret til ændringer forbeholdes.

I skoleferier og på helligdage vil der være ændringer – hold øje med hjemmeside/halbooking og vores Facebookside *Form & Fritid Nørre Nebel*

Afmelding til hold senest 3 timer før holdstart. Vandhold: Adgang til bassinerne, når livredder er tilstede.