

	Tidspunkt	Hold	Lokale	Instruktør
Mandag	06:45 – 08:15	Morgensvømning	Svømmehal	Åse Andersen
	09:30 – 10:15	Spinning	Spinningslokale	Tove Kragh
	09:00 – 10:30	Ældretræning i fitnesscenter	Fitnesscenter	Betina Christensen
	09:30 – 10:30	Seniormotion	Hallen	Åse Andersen
	10:30 – 11:00	Motionsvømning / Lær at svømme	25 meter bassin	Peter Nothlev
	10:30 – 11:15	Hygge & fællesskab Rundstykke og en kop kaffe kr. 25,-	Café	
	11:15 – 12:15	SMART training	Aktivitetsrummet	Peter Nothlev
	17:00 – 18:00	CrossGym	Fitness 1. sal	Hanne Winkler, Lars Winkler Niels Peder Nielsen
	17:00 – 18:15	Yoga for mænd	 Aktivitetsrum	Stephen Hand
	17:15 – 18:15	Spinning	Spinningslokale	Mette Pekruhn Jens Thorup
	18:30 – 19:30	Spinning (start uge 43)	Spinningslokale	Linda Stage Johnny Overgaard
	19:00 – 19:50	Hit Fit Dance	 Aktivitetsrum	Julie Alina Nykjær
	Tirsdag	09:30 – 10:45	Hatha Yoga	Aktivitetsrum
11:00 – 12:00		Stolemotion	Aktivitetsrum	Åse Andersen
17:00 – 18:30		Spinning (start uge 43)	Spinningslokale	Johnny Overgaard
17:15 – 18:00		Aqua Jogging september – marts (Sidste tirsdag i måneden)	25 meter bassin	Heidi Sørensen
18:00 – 19:00		Gå- og løbemotion For alle niveauer	Udendørs + Aktivitetsrum	Gitte Tronøe m.fl.
19:30 – 20:30		Yoga (start uge 43)	Aktivitetsrum	Maja Riber Ottosen
Onsdag	08:30 – 09:30	Efterfødselstræning	 Aktivitetsrum	Betina Christensen Marijke van der Weij
	09:30 – 10:00	Graviditetstræning på land	 Aktivitetsrum	Betina Christensen Marijke van der Weij
	10:15 – 10:45	Graviditetstræning i vand	Svømmehal	
	09:45 – 10:30	Spinning	Spinningslokale	Henning Høj
	10:45 – 11:00	Motionsvømning	Svømmehal	Åse Andersen
	11:00 – 11:45	Vandgymnastik		Betina Christensen Anni Tromborg Vad
	11:45 – 12:15	Saunagus	Wellness sauna	Ellen Hansen Rich
Torsdag	17:15 – 18:15	Spinning	Spinningslokale	Winnie Madsen
	18:00 – 19:00	Cirkeltræning – puls & styrke	Aktivitetsrum	Dorte C. Larsen Niels Peder Nielsen
	06:45 – 08:15	Morgensvømning	Svømmehal	Åse Andersen
	08:30 – 09:45	Yoga	 Aktivitetsrum	Stephen Hand
	10:00 – 10:30	Let spinning (september, januar, februar, marts)	Spinningslokale	Peter Nothlev
	17:30 – 18:30	Spinning (start uge 44)	Spinningslokale	Lars-Erik Krebs
Fredag	18:00 – 19:00	Aqua Fitness	Svømmehal	Heidi Sørensen Sabina P. Bruun
	09:30 – 10:15	Spinning	Spinningslokale	Peter Nothlev
	09:45 – 10:15	Relax vandgymnastik (hold 1)	Varmvandsbassin	Kirsten Falk Nielsen Lone Marie Petersen
	10:30 – 11:00	Relax vandgymnastik (hold 2)	Varmvandsbassin	Kirsten Falk Nielsen Lone Marie Petersen
	10:30 – 11:00	Motionsvømning / Lær at svømme	25 meter bassin	Peter Nothlev
Lørdag	11:05 – 11:35	Mindfulness 60 grader (start 4. Oktober)	Wellness sauna	Åse Andersen
	Formiddag	1-2 timers spinning tilbydes jævnligt (fra uge 43) Hold øje med FB gruppe (Spinning – Form & Fritid)	Spinningslokale	Johnny Overgaard

Ret til ændringer forbeholdes. I skoleferier vil der være ændringer. Afmelding til hold – senest 3 timer før holdstart