



Holdaktiviteter

1. juli 2024 – 31. august 2024



Dag	Kl.	Hold	Lokale	Instruktør
Mandag	06:45 – 08:15	Morgensvømning	Svømmehal	Diverse livreddere
	09:30 – 10:15	Hygge spinning	Spinninglokale	Tove Kragh Peter Nothlev
	10:00 – 11:00	Motionssvømning (I offentlig åbningstid)	Svømmehal	Diverse livreddere
	17:00 – 18:00	CrossGym	Fitness 1. sal	Hanne Winkler Lars Winkler Niels Peder Nielsen
	17:15 – 18:15	Spinning	Spinninglokale	Diverse instruktører
Tirsdag	18:30 – 19:30	Gå- og løbemotion (fra uge 33)	Udendørs	Gitte Tronøe m.fl.
Onsdag	08:15 – 09:00	Sommer spinning	Spinninglokale	Henning Høj
	09:15 – 10:00	Vandgymnastik Motionssvømning	Svømmehallen	Anni Vad Inger Pedersen Åse Andersen Betina Christensen
Torsdag	06:45 – 08:15	Morgensvømning	Svømmehal	Diverse livreddere
	18:00 – 18:30	Aqua fitness (fra uge 31) (I offentlig åbningstid)	Svømmehal	Heidi Sørensen Henning Høj
Fredag	10:00 – 11:00	Motionssvømning (I offentlig åbningstid)	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.

Afmelding senest 3 timer før holdstart.

Tilmelding: www.formogfritid.dk → onlinebooking