

Holdplan fra 2. September – rettet 27/8

MANDAGE:

8.15: Aqua 11: Varmtvandstræning → Kirsten

14-15.15: 2 x fysio varmtvandstræning med Jonas

HOLDSAL	BOXEN
	06:00: TRX med Hans
08:10: Walk/styrke med CV	08:10: Coretræning med Lone
09:15-10:30 Seniormotion med Grede	09:15-10:15 Funktional seniortræning med Yvonne
10.30: <i>Fysio-hold skulder med Jonas</i>	
16:15 – 17:10 Zumba med Pia	16 – 16:45: FitKids med Lone (ulige)/Bryndis (lige)
17:20 – 18:10 Walk med Karin	17:05: Bodytoning med Julie
18:30 – 19:30 Pump med Susanne	18:15: Hiit styrke med Jennifer
	19.30: Cross Intro m/ Jesper/Nikolaj

CYCLING	YOGA-SALEN
05:45 Cycling med Jesper	
09:30 Senior cycling Svend Erik	09:30: Yoga med Kirsten
16:00: Cycling med Søren	16:00 – 16:50 Core med Julie
17:15 Cycling med Jesper	17:00 – 18:15 Yoga med Susanne
18:30 Cycling med Mads	19:30 – 20:45 Power Yoga flow med Mary

Kælder	1. sal
16-17: <i>Kjærgaard bootcamp m/ Jonas</i>	17:00 Egym med Jennifer

Padel	Pickleball/badminton
	18.00-19.00: Hal A/C – med Jimmi/Nikolai

TIRSDAGE:

HOLDSAL	BOXEN
08:10 – 09:00 Pilates med Kirsten	5.45: Hurtig og effektiv morgentræning med Daniel
	08:10-09:05 Hiit med ekstra core: Charlotte
09:15 – 10:15 Formiddagstræning for Alle m/ Julie	
16:30 – 17:20 Step med AB	15:45 - 16:45 Cross med Brian
17:25 – 18:15 (45 min) Attack med Julie	17:00 – 18:00 Cross med Brian
19:00 – 19:45 Dans med Trine	18:20 – 19:10 Funktionel træning med Ann Britt
	19:20: Hiit med CV (Fra uge 43)

CYCLING	YOGA-SALEN
05.45-06.40: <i>Spin Kjærgaard</i>	09.00-15.00: <i>Høreklubben</i>
09:20 - 10:00 Cycling 40 min med CV (fra uge 43)	
16:15 – 17:10: Color med Winnie	
17:30 – 18:15 Begynder/let-øvet med AB (cykler 35 min)	16.15 – 17:15 BodyBalance m/ Julie D
18:15 – 19:10: Color med Line	17:30 – 18:45 Yin Yang Yoga med Trine
19:20 – 20.25: Color med Søren M (fra oktober)	19:00 – 20:15 Frit

Kælder	1. sal
16:30-17:20 (opstart uge 34) Bootcamp med Trine	17:20 – 18:20 Egym med Winnie
18.30-20.00: <i>ØHK (opret v/haller)</i>	

Padel	Pickleball/badminton
21.00-22.00: Padel let-øvet – uden instruktør	

Onsdag:

8.15: Aqua 11: Varmtvandstræning → Lone

HOLDSAL	BOXEN
08.00-08.50: <i>Fysio-træning hofte med Jonas</i>	08:10: Hiit med Charlotte
	09:30: Funktional seniortræning med Lone
14.00-14.50: <i>Hjertehold med Jonas</i>	
15.00-15.50: <i>Hjertehold med Jonas</i>	
16:30 – 17:20 Pilates med Kirsten	16.30: Cross m/ Charlotte S
17:30 – 18:20 Step med Sanne	17:45 Hiit styrke med Søren
18:30 – 19:20 Walk/Styrke med Winnie	18:45: Hiit cardio/styrke (8 pladser) med Søren
19:30 – 20.20 Lige uger: Zumba med Pia Ulige uger: Dans med Ann Britt	

Rigtige mænd 18-19.30 med Jesper incl. Hiit kl. 18.45

CYCLING	YOGA-SALEN
05:45 – 06:40 Cycling med Line	
09.30-10.30: Senior cycling med Mogens	08:45-10:15 Hensyntagende yoga med Trine
16:30: Cycling med Jesper - ok	
17:40: Cycling med Henrik - ok	17:30 – 18:45: Mindful Yin Yoga med Susanne
18:50 (Først fra uge 45) Cycling med Carl Johan - ok	19:00 -20:15: Yin yoga med LiseLotte Toft

Kælder	1. sal
16.30-17.30: <i>Bootcamp med Jonas</i>	18-19: Gruppe intro til træningsudstyr med Kent
17.30-19.00: <i>Bokseklubben</i>	19-20: Egym med Kent

Padel	Pickleball/badminton
	15.30-17.00 Hal A/C – med Jimmi/Nikolai

TORSDAG:

8.05-8.50: AquaYoga med Neli

HOLDSAL	BOXEN
	05:35: Hurtig og effektiv morgentræning med Tina
08:00 – 08:50 Pilates med Kirsten	8.10: Hiit med Charlotte
09:15: (fra 26/9) Seniormotion med Jørgen	09:15 Formiddagstræning for alle med Winnie
16.10: Flad mave/stærk ryg med Julie	16:00 – 16:45: FitKids med Niels
17:10 – 18:00 Dans med Julie	17:00 - 18:00 Cross med Louise
18:10-19:10 Pump med Susanne	18:15 – 19:05 TRX med Hans
19:20 – 20:00 FRIT	19:30 – 20:30 Ulige uger: Cross INTRO med Nicolai

CYCLING	YOGA-SALEN
05.45-06.40: Spin Kjærgaard	
	09:15 – 10:30: Hensyntagende Yoga med Mary
16:15: Lige: Spin med Karina Ulige: spim med CV	
17:30 Cycling med Mads	16.30 – 17:30 Yin Yoga med Neli
18:45 Cycling med Søren M	17:45-19:00 Power Yoga med Birgitte B
	19.15-20.45: Aften yoga med Michelle

Kælder	1. sal
	10:30 – 11:30 Egym med Winnie
16.00-17.00: Bootcamp Kjærgaard Jonas	
18.30-20.00: ØHK (opret v/haller)	

Padel	Pickleball/badminton
08.00-09.00: Padel seniorer med Claus	
21.00-22.00: Padel øvet – uden instruktør	

FREDAGE:

8.15-9.00: Aqua fitness

Lige uger: Lone

Ulige uger: CV

HOLDSAL	BOXEN
6.15: BodyBalance m/ Julie D	
	8.10: Hiit med Julie
09:30: Senormotion med ???????	09:30: Funktionel seniortræning med Claus
	12:30 Cross med Brian
15.30-16.25: 1. fredag i måneden Step it Up med Sanne	16:00: Hiit Cardio/styrke Lige uger: Charlotte Ulige uger: Jennifer
16:30 Walking fitness med Karin	

CYCLING	YOGA-SALEN
5.45: Color-Cycling m Line	
8.00: Cycling Lige uger: Kim U Ulige: CV	7:30-8:45: Godmorgen Yin-yoga med LiseLotte Toft
09.30-10.30: Senior ceycling med Ole	10.00 Fredfyldt fredag - Yoga med Trine
16:00: Cyling Lige uger 16:00: Mads Ulige uger 16:30: Søren M	16:00: Fredags yoga med Mary

Kælder	1. sal
09.00-09.50: Hjertehold med Jonas	

Padel	Pickleball/badminton
	16.00-18.00: Hal A/C – uden instruktør

LØRDAGE:

HOLDSAL	BOXEN
08:20 - 09:10: Flad mave Ulige uger: Ann Britt/Trine hver 4 Lige uger: Ellen/Julie hver 4	08:00 – Crossfitness Turnus (Aksel/Tina)
09:20 – 10:10: Bodytoning Ulige uger: Ann Britt/Trine hver 4 Lige uger: Julie	09:30-11.00: Crossfitness – selvtræning (uden instruktør)
10:20 – 11:10: Dance fit Ulige: Ann Britt/Trine Lige uger: Julie	

CYCLING	YOGA-SALEN
08:00 – 08:50 Ulige uger – CW Lige uger – Jesper color	08.15-08.45: Morgen meditation og healing med Michelle
09.10-09.55: Color Cycling 40 min Ulige uger: Søren M Lige uger: Henrik	09:00-10.00: Power Yoga med Michelle Senere BodyBalance... (uge 43?)
13:00: (fra efteråret) Cycling med... Evt turnus	

Kælder	1. sal

Padel	Pickleball/badminton
08.00-09.00: Padel let-øvet – uden instruktør	
09.00-10.00: Badel begynder med Kim Brøchner	

SØNDAGE:

09.15-10.00:

Lige uger: AquaFitness med Lone (36-40-44 etc)/Kirsten (38-42-46 etc)

Ulige uger: AquaYoga med Neli

HOLDSAL	BOXEN
08:15 – 09:05 (50 min) Ulige: Step/toning med Ann-Britt Lige: Bodytoning m/ x-tra core med Ellen (36-40-44 etc) → frem til jul	08:30 Ulige uger: frit 08:00: Lige uger: Cross med Tina
09:30: Ulige: Walk med Winnie Lige: Fri	09:15 – 10:05 (50 min) Ulige: Funktionel træning og mobility med Ann-Britt Lige: Funktionel træning med Lone (hver 4)
10:15 Ulige: Dans og styrke med Ann Britt Lige: Walk med Lone	10:15 Cross med Brian (TeamWod)

CYCLING	YOGA-SALEN
08:30 Color Ulige: Mads (37-41 etc)/Line (39-43 etc.) Lige: Winnie	10:30: Power Yoga Ulige uger: Neli Lige uger: Birgitte
Fra uge 43 10:45 Søren M: hver anden uge (Ulige) Jesper: hver 2 uge (Lige)	

Kælder	1. sal

Padel	Pickleball/badminton
08.00-09.00: Padel øvet – uden instruktør	