

**Mandag**

**10.00 Superviseret Træning**  
Tr.sal

**11.00 Superviseret Træning**  
Tr.sal

**11.00 MediYoga**  
Sal 2

**12.00 Strømhold**  
Tr.sal

**13.00 Superviseret Træning**  
Tr.sal

**15.00 GOP Hold**  
Tr.sal

**16.00 Superviseret Træning**  
Tr.sal

**Tirsdag**

**09.00 GOP Hold**  
Tr.sal

**10.00 Superviseret Træning**  
Tr.sal

**11.00 Superviseret Træning**  
Tr.sal

**11.00 Skånehold**  
Sal 1

**14.30 Bassinhold 1**  
Vejgaard

**15.00 GOP Hold**  
Tr.sal

**15.15 Bassinhold 2**  
Vejgaard

**16.00 Superviseret Træning**  
Tr.sal

**16.15 FysioPilates Fortsætter**  
Sal 2

**17.00 Løbehold**  
Tr.sal

**17.30 FysioPilates Basis**  
Sal 2

**18.45 FysioPilates Fortsætter**  
Sal 2

**Onsdag**

**09.00 Bækkenbundshold**  
Sal 1

**09.00 GOP Hold**  
Tr.sal

**10.00 Superviseret Træning**  
Tr.sal

**11.00 Superviseret Træning**  
Tr.sal

**11.00 FysioPilates Mix**  
Sal 2

**13.45 Bassinhold 3**  
Vejgaard

**14.30 Bassinhold 4**  
Vejgaard

**15.15 Bassinhold 5**  
Vejgaard

**15.45 FysioPilates Basis**  
Sal 2

**16.00 Superviseret Træning**  
Tr.sal

**16.00 GOP Hold**  
Tr.sal

**17.00 Nakke/Skulder/ryg hold**  
Sal 3

**17.00 FysioPilates Fortsætter**  
Sal 2

**Torsdag**

**08.45 FysioPilates Basis**  
Sal 2

**09.00 GOP Hold**  
Tr.sal

**10.00 Superviseret Træning**  
Tr.sal

**11.00 Superviseret Træning**  
Tr.sal

**11.00 Skånehold**  
Sal 1

**12.00 Strømhold**  
Tr.sal

**15.00 GOP Hold**  
Tr.sal

**16.00 Superviseret Træning**  
Tr.sal

**Fredag**

**10.00 Superviseret Træning**  
Tr.sal

**11.00 Superviseret Træning**  
Tr.sal

**14.00 GOP Hold**  
Tr.sal