

Mandag

09.00 Superviseret Træning

Tr.sal, Kristian

10.00 Superviseret Træning

Tr.sal, Niklas

11.00 Superviseret Træning

Tr.sal, Simon

12.15 Bassinhold 1

Lejbjergcentret, Kristian

13.00 Bassinhold 2

Lejbjergcentret, Kristian

13.00 Superviseret Træning

Tr.sal, Kasper

15.00 Superviseret Træning

Tr.sal, Mikkel

16.00 Superviseret Træning

Tr.sal, Kristian

Tirsdag

08.45 FysioPilates Fortsætter

Sal 2, Nina

09.00 Superviseret Træning

Tr.sal, Mark

10.00 Superviseret Træning

Tr.sal, Caroline B.

10.00 Blid Yoga*

Sal 2, Rahele

11.00 Superviseret Træning

Tr.sal, Niklas

11.00 Skånehold

Sal 1, Nina

12.00 Superviseret Træning

Tr.sal, Niklas

13.00 Superviseret Træning

Tr.sal, Kasper

13.30 Bassinhold 3

Fokus-Fitness, Berenika

14.15 Bassinhold 4*

Fokus-Fitness, Berenika

15.00 Superviseret Træning

Tr.sal, Mikkel

15.00 Parkinson Hold

Sal 2, Caroline L.

15.00 Bassinhold 5*

Fokus-Fitness, Berenika

16.00 Ryghold*

Sal 3, Rahele

16.15 FysioPilates Fortsætter

Sal 2, Nina

17.00 Graviditetstræning

Sal 1, Caroline

17.00 Superviseret Træning

Tr.sal, Simon

17.30 FysioPilates Fortsætter

Sal 2, Nina

Onsdag

08.30 Reformer Pilates*

Sal 2, Caroline L.

09.00 Superviseret Træning

Tr.sal, Mikkel

10.00 Superviseret Træning

Tr.sal, Niklas

11.00 Superviseret Træning

Tr.sal, Simon

11.00 FysioPilates Basis

Sal 2, Nina

13.45 Bassinhold 6

Fokus-Fitness, Rikke

14.30 Bassinhold 7*

Fokus-Fitness, Rikke

15.15 Bassinhold 8*

Fokus-Fitness, Rikke

15.45 FysioPilates Basis

Sal 2, Nina

16.00 Superviseret Træning

Tr.sal, Kristian

16.00 Graviditetstræning

Sal 3, Caroline B.

17.00 Puls & Styrke*

Sal 3, Berenika

17.00 FysioPilates Fortsætter

Sal 2, Nina

Torsdag

08.45 FysioPilates Fortsætter

Sal 2, Nina

09.00 Superviseret Træning

Tr.sal, Kristian

10.00 Superviseret Træning

Tr.sal, Caroline B.

11.00 Superviseret Træning

Tr.sal, Niklas

11.00 Skånehold

Sal 1, Nina

12.00 Superviseret Træning

Tr.sal, Niklas

12.00 Parkinson Hold

Sal 2, Caroline L.

13.00 Superviseret Træning

Tr.sal, Kasper

13.00 Efterfødselstræning

Sal 2, Caroline B.

15.00 Superviseret Træning

Tr.sal, Mikkel

16.00 Reformer Pilates*

Sal 2, Caroline L.

17.00 Superviseret Træning

Tr.sal, Simon

17.00 TRX Styrke & Core*

Sal 2, Berenika

Fredag

08.00 Superviseret Træning

Tr.sal, Caroline B.

09.00 Superviseret Træning

Tr.sal, Mark

10.00 Superviseret Træning

Tr.sal, Niklas

10.00 Ryghold*

Sal 2, Rahele

11.00 Superviseret Træning

Tr.sal, Simon

11.00 Yin Yoga, Afspænding*

Sal 2, Rahele

13.00 Superviseret Træning

Tr.sal, Kasper