

KLIPPEKORT HOLDPLAN

Mandag

Tirsdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

10.00 Blid Yoga

Sal 3, Rahele

13.30 Bassinhold

Fokus Fitness Vejgaard
v/ Berenika

14.15 Bassinhold

Fokus Fitness Vejgaard
v/ Berenika

15.00 Bassinhold

Fokus Fitness Vejgaard
v/ Berenika

16.00 Ryghold

Sal 3, Rahele

08.30 Reformer Pilates

Sal 2, Caroline L.

13.45 Bassinhold

Fokus Fitness Vejgaard
v/ Rikke

14.30 Bassinhold

Fokus Fitness Vejgaard
v/ Rikke

15.15 Bassinhold

Fokus Fitness Vejgaard
v/ Rikke

17.00 Puls & Styrke

Sal 3, Berenika

10.00 Ryghold

Sal 2, Rahele

11.00 Yin Yoga med

afspænding

Sal 2, Rahele

16.00 Reformer Pilates

Sal 2, Caroline L.

17.00 TRX Styrke & Core

Sal 2, Berenika