

HOLDPLAN

UGE 48, 49, 50 / 2020

Yderligere info og tilmelding: www.fitforfuture.dk

	OMRÅDE/TID	HOLDTYPE	Instruktør
Fredag:	SAL 1: 16.45-17.35	Jumping Fitness	Betina
	SAL 3: 16.45-17.35	Piloxing (minus uge 48)	Helle
	SAL 3: 16.45-17.35	Zumba (uge 48)	Ditte
Lørdag:	SAL 1: 08.30-09.25	Motions-kickboxing	Line T.
	SAL 2: 08.30-09.25	Motions-kickboxing	Sia
	SAL 3: 09.00-10.00	Piloxing SSP	Henriette/Helle
	SAL 3: 10.10-11.00	Piloxing SSP	Henriette/Helle
	SAL 2: 09.35-10.05	MBL / Stram op (30 min)	Line E.
	SAL 1: 10.10-11.00	Zumba	Lone
	SAL 2: 10.10-10.40	Coretræning (30 min)	Line E
	SAL 2: 10.50-11.40	MBL/Core	Karina
	SAL 1: 11.10-11.50	Jumping Fitness (40 min)	Lone
Søndag:	SAL 2: 09.00-09.50	Cross Fitness	Charlotte P.
	SAL 1: 10.00-10.50	Zumba	Ditte
	SAL 3: 10.00-10.50	Latin Mix	Charlotte P
	SAL 2: 11.00-11.50	Puls/Styrke	Line T./Charlotte
	SAL 1: 11.00-11.50	Jumping (minus uge 50)	Betina

Sort: Alm. hold

Lilla: Børne/unge-hold

Grøn: Bootcamps/vægttabshold

Der kan forekomme løbende ændringer i holdplanen – se altid den aktuelle holdkalender i bookingen

fitforfuture