

# HOLDPLAN

Yderligere info og tilmelding: [www.fitforfuture.dk](http://www.fitforfuture.dk)

	OMRÅDE/TID	HOLDTYPE	Instruktør
Mandag:	SAL 2: 09.10-10.10	<b>Mor &amp; Barn Bootcamp</b>	Camilla
	SAL 3: 17.00-17.50	Piloxing	Henriette A.
	SAL 2: 17.00-17.50	Puls/Styrke	Line
	SAL 2: 18.00-18.50	<b>Vægttabshold (20/1-25)</b>	Christina
	SAL 3: 18.00-18.50	Jumping® Fitness	Henriette A.
	SAL 1: 18.00-18.55	Hit Fit Dance	Simone
	SAL 2: 19.00-19.50	BodyFit	Karina
	SAL 3: 19.00-19.50	Jumping® & Core	Carina
SAL 3: 20.00-21.15	Yin Yoga	Henriette L.	
Tirsdag:	SAL 3: 17.00-17.50	Jumping® Fitness	Betina
	SAL 1: 17.05-17.55	Fysio Coretræning	Lærke
	SAL 2: 17.15-18.00	<b>Cross Fitness 10-14 år</b>	Camilla
	SAL 3: 18.10-19.00	Step/Aerobic (let øvet/øvet)	Thomas
	SAL 2: 18.10-19.00	Puls/Styrke	Line/Camilla
	SAL 3: 19.10-20.00	Jumping®/Tabata	Thomas
Onsdag:	SAL 3: 17.05-17.55	Jumping® Fitness	Lone
	SAL 1: 17.10-18.05	Bungee Fitness	Ida
	SAL 2: 18.05-18.55	Cirkeltræning	Karina
	SAL 3: 18.05-18.55	Step Boost Basis (ulige uger)	Lone
	SAL 3: 18.05-18.55	Stor bold træning (lige uger)	Lone
	SAL 2: 19.00-20.15	BodyFit & Stretch 75 min	Karina
	SAL 1: 19.05-19.55	Bokwa (beg./let øvet)	Mathias
	SAL 3: 19.05-19.55	Jumping® Fitness	Skiftende
Torsdag:	SAL 2: 16.05-16.55	Booty & Core	Camilla
	SAL 2: 17.05-17.55	Step/Styrke Mix	Thomas
	SAL 3: 17.05-17.55	Jumping® Fitness	Betina
	SAL 1: 18.00-18.50	Zumba	Jane
	SAL 2: 18.00-18.50	<b>Slanke Bootcamp</b>	Christina
	SAL 2: 18.00-18.50	<b>Vægttabshold (20/1-25)</b>	Christina
	SAL 3: 18.05-18.55	Puls på step	Tanja
	SAL 3: 19.15-20.45	Klassisk Hatha Yoga (lige uger)	Jeannet
Fredag:	SAL 3: 06.15-07.15	Morgen Yoga	Henriette L
	SAL?: Fra 16.30-?	Fredags-event	Skiftende
Lørdag:	SAL 1: 08.30-09.25	Motionskickboxing	Line
	SAL 3: 08.30-09.20	Dance Fitness (1.lør i md)	Henriette A/Lone
	SAL 2: 09.30-10.20	Booty & Core	Karina
	SAL 3: 09.30-10.20	Jumping® Fitness	Henriette A.
	SAL 1: 09.40-10.40	Bungee Fitness	Stella
Søndag:	SAL 2: 09.15-10.05	Step/Styrke Mix (Ulige uger)	Thomas
	SAL 3: 10.15-11.05	Step/Aerobic (Let øv. Ulige uger)	Thomas
	SAL 2: 10.15-11.05	Cirkeltræning	Camilla
	SAL 3: 11.15-12.15	Hatha Yoga	Henriette L

Sort: Alm.hold

Grøn: Bootcamps/vægttabshold

Der kan forekomme ændringer i holdplanen, især i sommerperioden og mellem jul og nytår. Se altid den aktuelle holdkalender i bookingen eller kontakt os på [mail@fitforfuture.dk](mailto:mail@fitforfuture.dk)

**fitforfuture**