

HOLDPLAN

Yderligere info og tilmelding: www.fitforfuture.dk

	OMRÅDE/TID	HOLDTYPE	Instruktør
Mandag:	SAL 3: 16.00-16.50	Elastik & Core	Christina
	SAL 2: 17.00-17.50	Puls/Styrke	Line
	SAL 3: 17.00-17.50	Puls/Styrke	Lone
	SAL 2: 18.00-18.50	Vægttabshold	Christina
	SAL 3: 18.00-18.50	Jumping® Fitness	Lone
	SAL 1: 18.00-18.55	Hit Fit Dance	Simone
	SAL 2: 19.00-19.50	Puls/Styrke	Jon
	SAL 3: 19.00-19.50	Jumping® & Core	Carina
	SAL 3: 20.00-21.15	Yin Yoga	Sisse
Tirsdag:	SAL 2: 09.30-10.30	Mor & Barn Bootcamp	Christina
	SAL 1: 16.30-17.30	Hatha Yoga	Sisse
	SAL 3: 17.00-17.50	Jumping® Fitness	Betina
	SAL 3: 18.00-18.50	Step/Aerobic (let øvet/øvet)	Thomas
	SAL 1: 18.00-19.00	Bungee Fitness	Sacha
	SAL 2: 18.05-18.55	Puls/Styrke	Line/Camilla
	SAL 3: 19.00-19.50	Jumping®/Tabata	Thomas
	SAL 2: 19.10-20.00	Cirkeltræning	Sacha
Onsdag:	SAL 3: 17.05-17.55	Jumping® Fitness	Mette
	SAL 1: 17.45-18.45	Aerial Yoga Fitness (lige uger)	Mathias
	SAL 3: 18.00-18.50	Step/Aerobic (let øvet/øvet)	Lone
	SAL 2: 18.05-18.55	Cirkeltræning	Karina
	SAL 3: 19.00-19.50	Jumping® Fitness	Lone
	SAL 2: 19.00-19.50	BodyFit	Karina
	SAL 1: 19.05-19.55	Bokwa (beg./let øvet)	Mathias
Torsdag:	SAL 2: 16.05-16.55	Booty & Core	Camilla
	SAL 1: 17.00-18.00	Bungee Fitness	Stella
	SAL 2: 17.00-18.00	Step/Styrke Mix	Thomas
	SAL 3: 17.05-17.55	Jumping® Fitness	Betina
	SAL 3: 18.05-19.00	Jumping® Fusion (ulige uger)	Mette
	SAL 3: 18.05-19.00	Step/Aerobic Basis (lige uger)	Thomas
	SAL 2: 18.00-18.50	Vægttabshold	Christina
	SAL 2: 19.00-19.50	Begynder Bootcamp	Christina
Fredag:	SAL 2: 08.15-09.05	Puls/Styrke	Christina
	SAL ? : Fra 16.30-?	Fredags-event	Skiftende
Lørdag:	SAL 1: 08.30-09.25	Motions kickboxing	Line
	SAL 2: 08.30-09.20	Styrketræning (øvet)	Camilla
	SAL 2: 09.30-10.20	Booty & Core	Camilla
	SAL 3: 09.30-10.20	Jumping® Fitness	Lone
	SAL 3: 10.30-11.20	Bodytoning	Lone
	SAL 1: 11.20-12.10	Dance Fitness (1 x i md)	Sacha
Søndag:	SAL 2: 09.15-10.05	Step/Styrke Mix (Ulige uger)	Thomas
	SAL 3: 09.15-10.05	Jumping® Fitness	Mette
	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	Jeannet

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

fitforfuture