

# HOLDPLAN

## SAL NUMMER / TID

## HOLDTYPE

<b>Mandage:</b>	<b>SAL 3:</b> Kl. 08.30 – 09.20	<b>Jumping, Core &amp; Styrke m/Christina</b>
	<b>SAL 2:</b> Kl. 09.30 – 10.30	<b>Mor/Barn Bootcamp m/Christina</b>
	<b>SAL 1:</b> Kl. 17.00 – 17.55	<b>Zumba Fitness m/ Henriette</b>
	<b>SAL 2:</b> Kl. 17.10 – 17.55	<b>Puls/Styrke m/Lotte / Line</b>
	<b>SAL 1:</b> Kl. 18.00 – 19.10	<b>Piloxing/Pilates m/Marina</b>
	<b>SAL 2:</b> Kl. 18.00 – 18.50	<b>Vægttabshold m/Christina</b>
	<b>SAL 3:</b> Kl. 18.10 – 19.00	<b>Jumping Fitness (50 min.) m/Henriette</b>
	<b>SAL 1:</b> Kl. 19.15 – 20.10	<b>Bokwa m/Mathias</b>
	<b>SAL 2:</b> Kl. 19.15 – 20.05	<b>BodyFit m/Karina</b>
	<b>SAL 3:</b> Kl. 19.15 – 20.05	<b>Power Pilates m/Marina</b>
	<b>SAL 3:</b> Kl. 20.15 – 21.30	<b>Yin Yoga m/Pernille</b>
<b>Tirsdage:</b>	<b>SAL 1:</b> Kl. 17.10 – 18.00	<b>ThaiBo m/Gladys</b>
	<b>SAL 1:</b> Kl. 18.05 – 18.35	<b>Tabata/Hiit m/Line/Lotte</b>
	<b>SAL 3:</b> Kl. 18.05 – 18.40	<b>Jumping Fitness (35 min.) m/Helle</b>
	<b>SAL 1:</b> Kl. 18.40 – 19.05	<b>Coretræning m/Line/Lotte</b>
	<b>SAL 3:</b> Kl. 18.45 – 19.45	<b>Ballroom Fitness (teknik) m/Ib</b>
	<b>SAL 1:</b> Kl. 19.10 – 20.20	<b>Motions Kickboxing m/Michael</b>
	<b>SAL 3:</b> Kl. 19.50 – 20.45	<b>Pardans Bootcamp (Standard/Latin) m/Ib</b>
<b>Onsdage:</b>	<b>SAL 3:</b> Kl. 16.55 – 17.55	<b>Hatha Yoga m/Pernille</b>
	<b>SAL 1:</b> Kl. 18.10 – 19.00	<b>Zumba Fitness m/Sia / Line</b>
	<b>SAL 3:</b> Kl. 18.10 – 19.00	<b>Step m/Lone</b>
	<b>SAL 2:</b> Kl. 19.05 – 20.00	<b>Puls/Styrke Basis/Teknik m/Christina</b>
	<b>SAL 3:</b> Kl. 19.10 – 20.00	<b>Jumping Fitness (50 min.) m/Lone</b>
<b>Torsdage:</b>	<b>SAL 2:</b> Kl. 17.10 – 17.55	<b>MBL/Stram Op m/Gladys</b>
	<b>SAL 3:</b> Kl. 17.10 – 17.55	<b>Jumping Fitness (45 min.) m/Henriette</b>
	<b>SAL 1:</b> Kl. 18.05 – 18.55	<b>Ballroom Fitness m/Henriette</b>
	<b>SAL 2:</b> Kl. 18.00 – 18.50	<b>Motionsboksning m/Morten</b>
	<b>SAL 3:</b> Kl. 18.50 – 19.45	<b>HipHop/House m/Marc</b>
	<b>SAL 2:</b> Kl. 19.00 – 19.50	<b>Vægttabshold m/Christina</b>
	<b>SAL 3:</b> Kl. 20.05 – 20.55	<b>Jumping &amp; Core m/Christina</b>
<b>Fredage:</b>	<b>SAL 3:</b> Kl. 16.15 – 17.10	<b>Boldhold (Core-balance træning) m/Lotte</b>
	<b>SAL 3:</b> Kl. 17.15 – 18.05	<b>Jumping Fitness m/Betina</b>
<b>Lørdage:</b>	<b>SAL 1:</b> Kl. 08.30 – 09.25	<b>Motions Kickboxing m/Line</b>
	<b>SAL 1:</b> Kl. 09.35 – 10.05	<b>BodyToning m/Lone</b>
	<b>SAL 1:</b> Kl. 10.10 – 11.00	<b>Zumba Fitness m/Lone</b>
	<b>SAL 3:</b> Kl. 11.05 – 11.55	<b>Jumping Fitness m/Lone</b>
	<b>SAL 1:</b> Kl. 11.05 – 12.25	<b>Piloxing/Pilates m/Marina</b>
<b>Søndage:</b>	<b>SAL 1:</b> Kl. 09.00 – 09.50	<b>BikeFit m/Gladys</b>
	<b>SAL 3:</b> Kl. 09.00 – 09.50	<b>Zumba Fitness m/Line E.</b>
	<b>SAL 2:</b> Kl. 10.00 – 10.50	<b>MBL / Stram Op m/Gladys</b>
	<b>SAL 3:</b> Kl. 10.00 – 10.50	<b>Jumping Fitness (50 min.) m/Lene</b>
	<b>SAL 2:</b> Kl. 11.00 – 11.50	<b>Puls/Styrke m/Line.</b>

Der kan forekomme ændringer i holdplanen - se altid den aktuelle holdkalender i bookingen.