

















Hold og træn selv tider sæson 2022-2023 i motionsrummet

	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
08:00 - 09:00	Træn selv kl. 08.00 - 09.00		Træn selv kl. 08.00 - 09.00		Træn selv kl. 08.00 - 09.00		
09:00 - 10:00	Ro & balance kl. 09.00 - 10.00 	4x Ældresagen kl. 09.30 - 10.30	eRoning kl. 09.00 - 09.45 	Ro-styrke-balance kl. 09.00 - 10.00 	eRoning kl. 09.00 - 09.45 	Step og ro med AJ kl. 09.00 - 10.00 	
10:00 - 11:00	Træn selv kl. 10.00 - 11.00		Træn selv kl. 10.00 - 11.00	Ro4Livet kl. 10.30 - 12.00 	Træn selv kl. 10.00 - 11.00		
11:00 - 12:00							
11:00 - 12:00							
12:00 - 13:00							
13:00 - 14:00							
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00					Yoga LP kl. 15.30 - 16.50 		Rospinning MM kl. 15.00 - 16.00 
16:00 - 17:00							
17:00 - 18:00	Indoor Row BS kl. 17:00 - 18:00 	Indoor Row BS kl. 17:00 - 18:00 	Indoor teknik AS kl. 17:00 - 18:00 	Indoor Row BS kl. 17:00 - 18:00 	Cirkeltræning CH/BS kl. 17:00 - 18:00 		
18:00 - 19:00	Rospinning MM kl. 18:15 - 19:15 	Step og ro med AJ kl. 18.05 - 19.05 	Cirkeltræning CH/BS kl. 18.15 - 19.15 				
19:00 - 20:00							
20:00 - 21:00							
21:00 - 22:00							
22:00 - 23:00							

AJ = Anette Jørgensen

AS = Allan Seelk

BS = Brian Sørensen

CH = Charlotte Buchwaldt

LP = Lene Piekut

MM = Michala Muhs

Ro & Balance/eroning formiddag = Inge Jordhøj, Bodil Larsen, Mona Spangsgaard

Ro4livet = Lena Jørgensen