

Hold og trænselvtider sæson 2021-2022 i motionsrummet

	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
08:00 - 09:00	65+ trænselv kl. 08.00 - 09.00		65+ trænselv kl. 08.00 - 09.00		65+ trænselv kl. 08.00 - 09.00		
09:00 - 10:00	Ro og balance kl. 09.00 - 10.00		65+ trænselv kl. 09.00 - 10.00	Ro4Livet ro-styrke-balance kl. 09.00 - 10.00	65+ trænselv kl. 09.00 - 10.00	Step og ro med AJ kl. 09:00 - 10:00	
10:00 - 11:00	65+ trænselv kl. 10.00 - 11.00		65+ trænselv kl. 10.00 - 11.00	Ro4Livet kl. 10.30 - 12.00	65+ trænselv 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				Rengøring SH kl. 15.30 - 16.30			
16:00 - 17:00							Rospinning med MM kl. 16.00 - 17.00
17:00 - 18:00	Rospinning med BS kl. 17:00 - 18:00	Rospinning med BS kl. 17:00 - 18:00	Rospinning med MM kl. 17.00 - 18.00	Rospinning med BS kl. 17:00 - 18:00	Puls og Styrke med CH kl. 17.00 - 18.00		
18:00 - 19:00	Puls og Styrke med CH kl. 18:15 - 19:15	Teknik med AS kl. 18.15 - 19.15	Puls og Styrke med CH kl. 18.15 - 19.15				
19:00 - 20:00				Yoga med LP kl. 19.45 - 21.00			
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

Rospinning 65+ = Inge Jordhøj, Bodil Larsen, Mona Spangsgaard

Ro4livet = Lena Jørgensen