

|               | mandag                                     | tirsdag                                | onsdag                                     | torsdag                                | fredag                                     | lørdag                                 | søndag                                 |
|---------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 08:00 - 09:00 | 65+ træ selv<br>kl. 08.00 - 09.00          | Fri tid                                | 65+ træ selv<br>kl. 08.00 - 09.00          | Fri tid                                | 65+ træ selv<br>kl. 08.00 - 09.00          | Fri tid                                | Fri tid                                |
| 09:00 - 10:00 | Rospinning 65+<br>kl. 09.00 - 10.10        | Rospinning 65+<br>kl. 09.00 - 10.10    | 65+ træ selv<br>kl. 09.00 - 10.00          | Ro4Livet<br>kl. 09.00 - 10.00          | 65+ træ selv<br>kl. 09.00 - 10.00          | Rospinning med AJ<br>kl. 09:00 - 10:00 | Fri tid                                |
| 10:00 - 11:00 | 65+ træ selv<br>kl. 10.10 - 11.00          | Fri tid                                | 65+ træ selv<br>kl. 10.00 - 11.00          | Ro4Livet<br>kl. 10.30 - 12.00          | 65+ træ selv<br>kl. 10.00 - 11.00          | Fri tid                                | Fri tid                                |
| 11:00 - 12:00 | Fri tid                                    | Fri tid                                | Fri tid                                    | Fri tid                                | Fri tid                                    | Fri tid                                | Fri tid                                |
| 12:00 - 13:00 | Fri tid                                    | Fri tid                                | Fri tid                                    | Fri tid                                | Fri tid                                    | Fri tid                                | Fri tid                                |
| 13:00 - 14:00 | Fri tid                                    | Fri tid                                | Fri tid                                    | Fri tid                                | Fri tid                                    | Fri tid                                | Fri tid                                |
| 14:00 - 15:00 | Fri tid                                    | Fri tid                                | Fri tid                                    | Fri tid                                | Fri tid                                    | Fri tid                                | Fri tid                                |
| 15:00 - 16:00 | Fri tid                                    | Fri tid                                | Fri tid                                    | Fri tid                                | Fri tid                                    | Fri tid                                | Fri tid                                |
| 16:00 - 17:00 | Fri tid                                    | Fri tid                                | Fri tid                                    | Fri tid                                | Fri tid                                    | Fri tid                                | Rospinning med MM<br>kl. 16.00 - 17.00 |
| 17:00 - 18:00 | Rospinning med BS<br>kl. 17:00 - 17:50     | Rospinning med BS<br>kl. 17:00 - 17:50 | Rospinning med MM<br>kl. 17.00 - 17.50     | Rospinning med BS<br>kl. 17:00 - 17:50 | Puls og Styrke med CH<br>kl. 17.00 - 18.00 | Fri tid                                | Fri tid                                |
| 18:20 - 19:10 | Puls og Styrke med CH<br>kl. 18:20 - 19:20 | Teknik med AS<br>kl. 18.20 - 19.20     | Puls og Styrke med CH<br>kl. 18.20 - 19.20 | Yoga 1 med LP<br>kl. 18.30 - 19.30     | Fri tid                                    | Fri tid                                | Fri tid                                |
| 19:00 - 20:00 | Fri tid                                    | Fri tid                                | Fri tid                                    | Yoga 2 med LP<br>kl. 19.45 - 20.45     | Fri tid                                    | Fri tid                                | Fri tid                                |
| 20:00 - 21:00 | Fri tid                                    | Fri tid                                | Fri tid                                    | Fri tid                                | Fri tid                                    | Fri tid                                | Fri tid                                |

**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

Rolivet = Lena Jørgensen

"Træn selv" max 10 pers. I roklubben