

Holdplan Haraldslund Motionscenter efterår/vinter 2018/2019

Mandage	Tirsdage	Onsdage	Torsdage	Fredage	Lørdage	Søndage
Kl. 08.00-08.45 Vandgymnastik Katarina (lige uger)	Kl. 7.30-08.15 MBL Elena	Kl. 06.40-07.40 Bodybike Sanne H	Kl. 8.00-08.45 Vandgymnastik Elena/Lena	Kl. 06.40-07.40 Bodybike 1 Stig	Kl.08.15-09.15 Stram op Elena/Pia/Emma Louise	Kl. 09.00-09.50 Jumping Fitness Jeanette
Kl. 09.30-10.15 Vandgymnastik Lena	Kl. 09.15-10.00 Vandgymnastik Elena	Kl. 09.30-10.15 Vandgymnastik Camilla A	Kl. 10.30-11.15 Vandgymnastik Camilla	Kl. 09.00-09.45 Vandgymnastik Dorte S	Kl. 09.25-10.25 Yoga Turnus Lige uger Jeanette Ulige uger	Kl. 10.00-11.00 Pilates Jeanette
Kl. 10.30-11.15 Vandgymnastik Elena	Kl. 16.50-17.45 Fit N' Burn Anne/Louise	Kl.10.30-11.15 Varmtvandstræning Dorte S	Kl. 16.50-17.50 Bike 1 Jan Bonde	Kl. 10.00-10.45 Vandgymnastik Lena/Camilla	Kl. 10.30-11.30 Bodybike 1 Camilla/Lotte/Trine V	Kl. 11.00-12.00 Bike 1 Niels
Kl. 16.00-17.00 Bodytoning Elena	Kl. 17.00-17.50 Switching Kristina	Kl. 16.00-16.50 Core & Stabilitet Elena Lige uger Pia Ulige uger	Kl. 17.00-18.00 Fitness Dance Nanna	Kl.10.30-11.15 Switching Mette		
Kl. 16.15-17.15 Bodybike 1	Kl. 17.00-17.45 Vandgymnastik Dorte S	Kl. 17.00-18.00 Bodybike 1 Niels	Kl.17.00-17.50 Switching Emma Louise	Kl. 11.30-12.20 Bodybike Quick Camilla A		
Kl. 17.10-18.00 Dance N' Burn Louise V	Kl. 17.55-18.45 Latin Funk Anne V	Kl. 17.00-18.00 Step og Styrke Pia	Kl. 18.00-19.10 Bodybike 2 + GUS Martin J	Kl.14.45-15.35 Jumping Fitness Lena (ulige uger) Pia (lige uger)	Kl. 15.45-17.00 Yoga Cecilie	
Kl. 17.30-18.20 Bodybike Quick Dorte S	Kl. 18.00-19.10 Bodybike 2 + Gus	Kl. 18.10-19.10 Jumping Fitness Jeanette	Kl. 18.10-19.10 Crosstræning Emilie			
Kl. 18.10-18.50 MBL Mette	Kl. 18.00-18.45 Vandgymnastik Dorte S	Kl. 18.35-19.20 Aqua Fitness Michelle	Kl. 18.15-19.00 Vandgymnastik Nanna			
kl. 18.30-19.15 Vandgymnastik Louise V		Kl. 19.10-20.10 Yoga Jeanette				
Kl. 19.00-20.00 Yoga Mia		Kl. 20.15-21.00 Aqua Yoga Mia				

Tilmelding til alle hold via www.haraldslund.com,
eller ved at ringe på tlf. 99 31 67 51

Det er en god ide at medbringe drikkedunk og håndklæde.
Sportsdrikke, drikkeflasker mm kan købes i Informationen.
Beskrivelse af de enkelte hold, kan du læse på vores hjemmeside.
Aflysninger kan forekomme.

Hold med utilstrækkelig tilmelding kan blive lukket.

Denne plan er gældende fra 3. september 2018 til 14. april 2019

Opdateret 28.02.19

For aktuel plan, se onlineplanen på vores hjemmeside