

HOLDPLAN HARALDSLUND MOTIONSCENTER FORÅR/SOMMER 2018

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Kl. 08.00-08.45 Vandgymnastik Hanne/Tinna	Kl. 07.30-08.15 MBL Elena	Kl. 09.30-10.15 Vandgymnastik Camilla	Kl. 8.00-8.45 Vandgymnastik Elena/Lena	Kl. 06.40-07.40 Bodybike 1 Stig	Kl. 08.15-09.15 Stram op Pia/Elena/Emma Louise	Kl. 8.10-09.05 Yoga Christel/Pernille
Kl. 09.30-10.15 Vandgymnastik Lena	Kl. 09.15-10.00 Vandgymnastik Elena	Kl. 10.30-11.15 Varmtvandstræning Dorte	Kl. 10.30-11.15 Vandgymnastik Camilla	Kl. 09.00-09.45 Vandgymnastik Dorte	Kl. 09.30-10.30 Bodybike 1 Camilla/Trine/Lotte	Kl. 09.15-10.05 Jumping Fitness Jeanette
Kl. 10.30-11.15 Vandgymnastik Maja	Kl. 16.50-17.45 Fit N' Burn Anne/Louise	Kl. 16.00-16.50 Core & stabilitet Elena (lige uger) Pia (ulige uger)	Kl. 16.30-17.30 Bodybike 1 Niels	Kl. 10.00-10.45 Vandgymnastik Maja		Kl. 10.10-11.10 Pilates Jeanette
Kl. 16.00-17.00 Bodytoning Elena	Kl. 17.00-17.45 Vandgymnastik Dorte	Kl. 17.00-18.00 Step & Styrke Pia	Kl. 17.00-18.00 Fitness Dance Jane	Kl. 10.30-11.15 Switching Dorte		
Kl. 16.15-17.15 Bodybike 1 Camilla	Kl. 17.00-17.50 Switching Turnus	Kl. 18.10-19.10 Jump Fitness & Styrke Lena	Kl. 17.00-17.50 Switching Mustafa	Kl. 11.30-12.20 Bodybike quick Camilla		
Kl. 17.10-18.00 Jumping Fitness Mette	Kl. 17.55-18.45 Latin Funk Anne	Kl. 18.30-19.15 Vandgymnastik Benedikte	18.10-19.10 Cross Træning Emilie	Kl. 14.45-15.35 Jumping Fitness (ulige uger) Lena		
Kl. 17.30-18.20 Bodybike Quick Dorte	Kl. 18.00-19.10 Bodybike 2 + Gus Martin	Kl. 19.20-20.10 Knockout Piloxing Jeanette	kl. 18.00-19.10 Bodybike 2 + Gus Martin J	Kl. 15.45-17.00 Yoga Cecilie		
Kl. 18.10-19.00 Salsa Funk Mette	Kl. 18.00-18.45 Aqua Fitness Dorte	Kl. 20.15-21.00 Aqua Yoga + gus Sarah	Kl. 18.15-19.00 Vandgymnastik Jane			
Kl. 18.30-19.15 Vandgymnastik Svanna						
Kl. 19.10-20.10 Yoga Sanne						

Tilmelding til alle hold via
www.haraldslund.com. **Eller ved at**
ringe på tlf.: 99316750.

Det er en god idé at medbringe
drikkedunk og håndklæde.
Beskrivelser af hold, kan du læse på
vores hjemmeside.
Aflysninger kan forekomme.
Hold med utilstrækkelig tilmelding kan
blive lukket.

Denne plan gælder fra 2. april 2018 til
og med 2. september 2018.
Opdateret d. 08.02.18.

For aktuel plan, se onlineplanen på
vores hjemmeside.