

HOLDPLAN MOTIONSCENTER FORÅR/SOMMER 2018

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Kl. 08.00-08.45 Vandgymnastik Hanne (ulige uger)	Kl. 07.30-08.15 MBL Elena	Kl. 6.40-07.40 Bodybike 1 Sanne H	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. 09.30-10.15 Vandgymnastik Camilla	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. 10.30-11.15 Varmtvandstræning Dorte	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. 16.00-16.50 Core & stabilitet Elena (lige uger) Pia (ulige uger)	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. 17.00-18.00 Step & Styrke Pia	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. 18.10-19.10 Jump Fitness & Styrke Lena	Kl. 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. 18.30-19.15 Vandgymnastik Benedikte	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 Vandgymnastik Dorte	Kl. 19.20-20.10 Knockout Piloxing Jeanette	Kl. 18.15-19.00 Vandgymnastik Benedikte			
Kl. 18.30-19.15 Vandgymnastik Svanna		Kl. 20.15-21.00 Aqua Yoga + gus Sarah				
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. 01.06.18.

For aktuel plan, se onlineplanen på
vores hjemmeside.