

## HOLDPLAN VOKSNE.

### Karensmindeskolen start fra uge 35

#### Mandag

1	Step, Puls og Power/Dorte Linnerup	19.00-19.50 kr. 450,-
2	Crossgym ( <b>Bemærk start uge 38</b> )/Jan Bremer Puls, toning og boldspil for Rigtige Mænd!	20.00-20.50 kr. 400,-

#### Tirsdag

3	Golffitness/grossgym <b>LUKKET</b>	18.00-18.50 kr. 400,-
4	Zumba/Gitte Bremer	19.00-19.50 kr. 450,-
5	Jumping Fitness – Tilmelding på sms til 60504856	20.00-20.50 kr. 450,-
5	Jumping Fitness - Tilmelding på sms til 60504856	20.00-21.20 kr. 550,- med toning

#### Onsdag

6	Dame motion ( <b>Bemærk start uge 38</b> ) /Lisa Thomasberg	19.00-19.50 kr. 400
7	Herre motion ( <b>Bemærk start uge 38</b> ) /Lisa Thomasberg	20.00-20.50 kr. 400

#### Torsdag

8	Zumba/Gitte Bremer	18.00-18.50 kr. 450,-
9	Jumping Fitness – Tilmelding på sms til 60504856-	19.00-19.50 kr. 450,-
10	Step ´n´Tone/Gitte Bremer	20.00-21.20 kr. 550,-

#### Lørdag

12	Jumping Fitness – Tilmelding på sms 60504856- <b>Ledige pladser</b>	09.00-09.50 kr. 450,-
12	Jumping Fitness - Tilmelding på sms 60504856- <b>Ledige pladser</b>	09.00-10.20 kr. 550,- med toning

### Bavnebakkeskolen start uge 35

#### Tirsdag

13	Pilates begyndere/Vinnie Pedersen	18.30-19.20 kr. 450,-
14	Pilates øvede/Vinnie Pedersen	19.30-20.20 kr. 450,-

### Stubhuset start uge 38

#### Tirsdag

15	Seniorer/Karen Veddum	09.00-09.50 kr. 300,-
15	Seniorer/Karen Veddum ( <b>Bemærk start uge 38</b> )	10.00-10.50 kr. 300,-