

HOLDPLAN VOKSNE

Holdnr. Karensmindeskolen start fra uge 34

Mandag

- | | | |
|---|------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1 | Step, Puls og Power/Dorte Linnerup | 19.00-19.50 kr. 450,- |
| 2 | Crossgym/Jan Bremer
Puls, toning og boldspil for Rigtige Mænd | 20.00-21.20 kr. 550,- |

Tirsdag

- | | | |
|---|---------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 3 | Zumba/INSTRUKTØR SØGES | 19.00-19.50 kr. 450,- |
| 4 | Jumping Fitness – Tilmeling på sms til 25154856 | 20.00-20.50 kr. 450,- |
| 5 | Jumping Fitness m/toning Tilmeling på sms til 25154856 | 20.00-21.20 kr. 550,- |

Onsdag

- | | | |
|---|-----------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 6 | Herre/Dame motion/Janni Lund Pedersen
(Bemærk start uge 38) | 19.00-19.50 kr. 400 |
|---|-----------------------------------------------------------------------|---------------------|

Torsdag

- | | | |
|---|-------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 7 | Jumping Fitness – Tilmeling på sms til 25154856 | 19.00-19.50 kr. 450,- |
| 8 | Jumping Fitness med toning - Tilmeling på sms til 25154856 | 20.00-21.20 kr. 550,- |

Lørdag

- | | | |
|----|-------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 9 | Jumping Fitness med toning– Tilmelding på sms til 25154856 | 08.00-09.20 kr. 550,- |
| 10 | Jumping Fitness - Tilmeling på sms til 25154856 | 08.30-09.20 kr. 450,- |

Bavnebakkeskolen start uge 34

Torsdag

- | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 11 | Yoga/Dorte Linnerup (Holdet er fyldt, der er venteliste nu) | 19.00-19.50 kr. 450,- |
|----|--------------------------------------------------------------------|-----------------------|

Stubhuset start uge 38

Tirsdag

- | | | |
|----|---------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 12 | Seniorer – Damer og Herrer/Karen Veddem (start uge 38) | 09.00-09.50 kr. 300,- |
| 13 | Seniorer – Damer/Karen Veddem (start uge 38) | 10.00-10.50 kr. 300,- |

Multisalen start uge 41 (Kr. Østergaards vej) start uge 43

Torsdag

- | | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 14 | Retro Gymnastik/Jørn Christensen (start uge 43)
- som i gamle dage. | 17.00-17.50 kr. 300,- |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|