

## HOLDPLAN VOKSNE SÆSON 2021/22

### Karensmindeskolen start fra uge 35

#### Mandag

|  |                       |
|--|-----------------------|
| Step, Puls og Power-medbring måtte/Dorte               | 19.00-19.50 kr. 450,- |
| Crossgym Puls, toning og boldspil for Rigtige Mænd/Jan | 20.00-21.15 kr. 500,- |

#### Tirsdag

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Græsfitness/Crossgym-medbring måtte/Gitte | 19.00-19.50 kr. 450,- |
| Jumping Fitness/Gitte                     | 20.00-20.50 kr. 450,- |

#### Onsdag

|  |                     |
|--|---------------------|
| Zumba/Nina (NYHED)                                     | 19.00-19.50 kr. 450 |
| Dame/Herre Motion – medbring måtte/Anni (START UGE 38) | 20.00-20.50 kr. 400 |

#### Torsdag

|                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| Jumping Fitness/Gitte | 19.00-19.50 kr. 450,- |
| Jumping Fitness/Gitte | 20.00-20.50 kr. 450,- |

#### Lørdag

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Græsfitness/Crossgym – medbring måtte/Gitte | 08.00-08.50 kr. 450,- |
| Jumping Fitness/Gitte                       | 09.00-09.50 kr. 450,- |

### Bavnebakkeskolen start uge 35 og 38

#### Tirsdag (start uge 38)

|   |                     |
|---|---------------------|
| Pilates-medbring måtte /Vinnie                              | 18.00-18.50 kr. 400 |
| Pilates-medbring måtte /Vinnie                              | 19.00-19.50 kr. 400 |
| Vild med Dans(for par/pris/betaling pr. par)/Kasper (NYHED) | 20.00-20.50 kr. 800 |

#### Torsdag (start uge 35)

|                               |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| Yoga-medbring yogamåtte/Dorte | 19.30-20.20 kr. 450,- |
|-------------------------------|-----------------------|

### Stubhuset start uge 38

#### Tirsdag

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Seniorer – Damer og Herrer/Karen Veddum | 09.00-09.50 kr. 300,- |
| Seniorer – Damer/Karen Veddum           | 10.00-10.50 kr. 300,- |

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

#### Torsdag

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