

<b>Tina</b>		
<b>Mandag</b>		
09.00 – 10.15	Pilates	Arena Syd - Nordea salen
10.30 – 11.30	Store bolde	Arena Syd
12.00 - 13.00	Hit fit	Arena Syd
13.15 – 14.15	Intervaltræning	Arena Syd
<b>Tirsdag</b>		
09.30 – 10.45	Pilates 1	Aktivitetsrum 2
11.00 – 12.00	Intervaltræning	Hal 1
13.00 – 14.15	Pilates 2	Aktivitetsrum 2
<b>Onsdag</b>		
09.00 – 10.00	B&A	Minihal
10.15 – 11.15	Store bolde	Minihal
12.45 – 14.00	Pilates basis	Aktivitetsrum 1
<b>Torsdag</b>		
09.30 - 10.45	Pilates 1	Aktivitetsrum 2
11.00 - 12.00	Spinning	Minihal
13.00 - 14.15	Pilates 3	Aktivitetsrum 2

<b>Vibse 5150 1488</b>		
<b>Mandag</b>		
09.00 – 09.50	Aerobic 1	Minihal Parkhallen
10.00 – 10.50	Aerobic 2	Minihal Parkhallen
11.00 – 12.00	Body - Bike	Minihal Parkhallen
<b>Tirsdag</b>		
09.00 – 10.00	Intervaltræning Vibse	Hal 1 Parkhallen
12.00 – 13.00	Zumba	Pulzion
<b>Onsdag</b>		
09.00 – 10.00	Træn 1 med Vibse	Store Hal Vamdrup
10.00 – 11.00	Træn 2 med Vibse	Nordeasal Vamdrup
11.00 – 12.00	Tai Chi med Kalle	Lokale Arena Syd
<b>Torsdag</b>		
09.00 - 10.00	Gymnastik	Hal 1 Pulzion
11.00 – 12.00	Zumba	Hal 1 Parkhallen
<b>Fredag</b>		
10.00 – 11.30	Brænd Fedt/step	Minihal Parkhallen

<b>Bo 4216 8867</b>		
<b>Mandag</b>		
09.00 – 09.45	Træning med Bo 1	Spejsal Parkhallen
10.00 – 10.45	Træning med Bo 2	Spejsal Parkhallen
11.00 – 11.45	Balance træning	Spejsal Parkhallen
12.00 – 13.00	Mandehørm	Spejsal Parkhallen
<b>Tirsdag</b>		
09.00 – 09.45	Træning med Bo 1	Spejsal Parkhallen
10.00 – 10.45	Træning med Bo 2	Spejsal Parkhallen
11.00 – 11.45	Træning med Bo 3	Spejsal Parkhallen
<b>Onsdag</b>		
09.00 - 09.45	Træning med Bo	
10.00 – 10.45	Træning med Bo	
11.00 -11.45	Træning med Bo	Spejsalen
<b>Torsdag</b>		
09.00 – 09.45	Træning med Bo 1	Spejsal Parkhallen
10.00 – 10.45	Træning med Bo 2	Spejsal Parkhallen
11.00 – 11.45	Træning med Bo 3	Spejsal Parkhallen
12.00 – 12.45	Træning med Bo 4	Spejsal Parkhallen

**Birgit**

OBS OBS alle nedenstående hold sms tilmelder sig til mig på 2311 3225 (på nær stavgang)!  
Yogadeltagere i Parkhallen går først op 2 minutter før start.

<b>Mandag</b>	
Kl.10.30-11.30	Badminton Parkhallen max 16 personer (idet der er 4 aktivitetszoner=4 baner)
Kl. 11.30-12.30	Badminton Parkhallen max 16 personer (idet der er 4 aktivitetszoner=4 baner)
Kl.10.00-11.30	Stavgang Parkhallen (Margits hold mødes ved søen bag Parkhallen, Karens hold mødes ved cykelskur ved Parkhallen og Birgit v/bord foran Parkhallen)
Kl. 10.45-11.30	St. Bolde, Pulzion
Kl. 11.30-12.15	St. Bolde, Pulzion
<b>Tirsdag</b>	
Kl. 08.10-08.55	Yoga, Pulzion
Kl. 09.05-09.50	Yoga, Pulzion
Kl.10.00-10.45	Styrkeryg, Pulzion (Alternativt tilmeld dig Yoga, tirsdag, outdoor fitness, onsdag,
KL.10.55-11.40	Styrkeryg, Pulzion St.Bolde, mandag Pulzion eller træning for hele kroppen i Hejls - tager 13 min. I bil til Multihallen, Hejls)
Kl. 10.00-11.00	Badminton Parkhallen <b>AFLYST</b>
Kl. 11.50-12.50	Badminton Pulzion max 16 personer (idet der er 4 aktivitetszoner=4 baner)
Kl. 12.15-13.15	Bodybike, Parkhallen (oprettes flere hold efter behov) men kun deltage 1 x ugentlig
<b>Onsdag</b>	
Kl. 09.00-10.00	Badminton, Pulzion max 16 personer (idet der er 4 aktivitetszoner=4 baner)
Kl. 10.00-11.00	Badminton, Pulzion max 16 personer (idet der er 4 aktivitetszoner=4 baner)
Kl. 09.30-10.15	Krolf, Pulzion
Kl. 10.15-11.00	Krolf, Pulzion
Kl. 10.15-11.15	Outdoor fitness
Kl. 12.30-13.15	Yoga, Parkhallen
Kl. 13.25-14.10	Yoga, Parkhallen
Kl. 14.20-15.05	Yoga, Parkhallen
<b>Torsdag</b>	
Kl. 08.20-09.05	Træning for hele kroppen, Hejls

Kl. 09.15-10.00	Træning for hele kroppen, Hejls
Kl. 10.00 – 11.30	Stavgang Parkhallen (Margits hold mødes ved søen bag Parkhallen, Karens hold mødes ved cykelskur ved Parkhallen og Henriette v/bord foran Parkhallen)
KL. 10.30-11.30	Badminton og bordtennis <b>AFLYST (BORDTENNIS STARTER KL. 12.30)</b>
Kl. 11.00-12.00	Stavgang - Finn, Sonja, Karen, Kirsten, Inga, Søren og Lotte 1. Hold, Resten med Birgit
Kl. 13.00-14.30	Boldspil, Bowls og bordtennis (idet der er 3 aktivitetszoner=3 baner)
<b>Fredag</b>	
Kl. 09.00-09.45	Yoga, Parkhallen (der er ikke noget specifikt mandehold)
Kl. 09.55-10.40	Yoga, Parkhallen
Kl. 10.50-11.35	Yoga, Parkhallen
Kl. 11.00-12.00	Badminton, Parkhallen (idet der er 4 aktivitetszoner=4 baner)
Kl. 12.00-13.00	Badminton, Parkhallen (idet der er 4 aktivitetszoner=4 baner)