

Tina 2728 4008	Tilmelding (med rødt) dagen før aktiviteten mellem kl. 12-15	
Mandag		
09.00 – 10.15	Pilates	Arena Syd
10.30 – 11.30	Store bolde	Arena Syd
12.00 - 13.00	Hit Fit	Arena Syd Husk tilmelding
Tirsdag		
09.30 – 10.45	Pilates 1	Aktivitetsrum 2
11.00 – 12.00	Intervaltræning	Parkhallen Husk tilmelding
13.00 – 14.15	Pilates 2	Aktivitetsrum 2
Onsdag		
09.00 – 10.00	B&A	Minihal
10.30 – 11.30	Store bolde	Minihal
Torsdag		
09.00 - 10.15	Pilates 1	Aktivitetsrum 2
10.30 - 11.30	Spinning	Minihal
13.00 - 14.15	Pilates 2	Aktivitetsrum 2

Birgit 2982 8014		
Mandag		
11.15 – 12.15	Store Bolde	Pulzion
Tirsdag		
08.30 – 09.30	Yoga	Pulzion
10.00 – 11.00	Styrke/ryg træning	Ved Pulzion <u>udendørs !!!</u>
12.00 – 13.00	Spinning	Parkhallen
Onsdag		
12.00 – 13.15	Yoga 12.30 og 13.45 er slået sammen	Aktivitetsrum 2
Torsdag		
09.00 – 10.00	Træn hele kroppen	Hejls Multihus

13.00 – 15.00	Cykeltur	Fra Pulzion
Fredag		
09.00 - 10.15	Yoga	Aktivitetsrum 2
10.30 - 11.30	Yoga for mænd	Aktivitetsrum 2

Vibse 5150 1488	Tilmelding (med rødt) dagen før aktiviteten mellem kl. 12-15	
Mandag		
09.00 – 10.15	Aerobic	Minihallen
10.30 – 11.30	Spinning	Spejlsalen
Tirsdag		
10.00 – 11.00	Gymna/gå	Ved Parkhallen <u>udendørs !</u>
13.00 – 14.00	Sumba	Pulzion Husk tilmelding
Onsdag		
10.00 – 11.00	Gymna/gå	Ved Arena syd <u>udendørs !!!</u>
11.15 – 12.15	Tai Chi med Kalle	Arena syd---Nordeasalen
Torsdag		
11.00 – 12.00	Zumba	Parkhallen Husk tilmelding
Fredag		
10.00 – 11.30	Step/Brænd fedt	Mini hallen Husk tilmelding

Bo 4216 8867		
Mandag		
10.00 – 12.00	Badminton	Parkhallen
10.30 – 11.30	Styrke/ryg træning	Ved Parkhallen udendørs !!
12.00 – 13.00	Mandehørm	Minihallen

Onsdag		
09.00 – 10.00	Badminton 1	Pulzion
10.00 – 11.00	Badminton 2	Pulzion
11.30 – 12.30	Styrke M/K	Spejlsalen
Torsdag		
10.00 – 11.00	Styrke/ryg træn	Ved Parkhallen <u>udendørs</u> !
Fredag		
11.00 – 12.00	Badminton	Parkhallen
12.00 – 13-00	Badminton	Parkhallen