



Holdaktiviteter



Fra 2. januar – 1. april 2012

Dag	Hold	Lokale	Instruktør
Mandag			
Kl. 09.00-09.45	Cycling	Cyclinglokale	Tove H. Kragh
Kl. 10.15-11.00	Bold- & rygtræning	Mødelokale	Tove H. Kragh & Mette B. Andersen
Kl. 17.15-18.15	Cycling	Cyclinglokale	Jens Thorup
Kl. 18.30-19.30	Cycling	Cyclinglokale	Linda Stage & Maibritt Kristensen
Tirsdag			
Kl. 10.00-11.00	Pilates	Mødelokale	Mette B. Andersen
Kl. 17.00-18.00	Cycling Blåbjerg Mountain Bike Klub	Cyclinglokale	Åse Andersen
Kl. 19.30-20.30	“Heartbeat” Danse Aerobic & Mave Balder Lår	Mødelokale	Gitte Tronøe
Onsdag			
09.30-10.30	Cycling	Cyclinglokale	Søren Bloch
10.45-11.15	“Fra vandskræk til vandglæde” 10 ugers kursus oprettes ved Minimum 6 personer NYT-NYT (starter 18. januar) Tilmelding til Mette i fitness på tlf. eller mail	Svømmehallen	Mette B. Andersen
10.45-11.15	Motionssvømning	Svømmehallen	Mette B. Andersen
11.15-12.00	Vandgymnastik - begge bassiner	Svømmehallen	Mette B. Andersen
17.15-18.00	Cycling	Cyclinglokale	Mette J. Knudsen & Hanne Winkler
18.15-19.15	Cycling	Cyclinglokale	Heidi Stage Sørensen
Torsdag			
17.00-17.45	Boldtræning	Mødelokale	Britt Ahrenstein
17.30-18.30	Cycling	Cyclinglokale	Henrik Ringgaard
18.00-18.45	Power Aqua Gym	Svømmehallen	Mette B. Andersen
19.30-21.00	Motions boksning	Mødelokale	Lars N. Winkler
Fredag			
09.15-10.00	Cycling	Cyclinglokale	Inger Pedersen
10.30-11.00	Motionssvømning i stort bassin	Svømmehallen	Inger Pedersen
10.30-11.00	Relax vandgymnastik i varmt bassin	Svømmehallen	Inger Pedersen

NYT! Alle cycling hold kan køres med eller uden Suunto pulstræning!

Ret til ændringer forbeholdes!

Udeblivelse fra hold uden afmelding giver en bøde på kr. 25,-

Tilmelding og evt. afmelding til hold i fitnesscenteret på touch skærm eller tlf. 75288731
eller på www.formogfritid.dk - under fitnesscenter – onlinebooking