

Holdplan - gyldig fra 22.10.16

Holdplan Padborg:

Tidspunkt	Hold	Instruktør
Mandag		
8.30 - 9.30	Stærk og smidig*	Birgit
17.00 - 18.00	Stram op	Nicole
18.00 - 18.45	Indoor cycling - intro*	Birgit
Tirsdag		
16.30 - 17.15	Core-bold* (ulige uger) Pilates* (lige uger)	Birgit
17.25 - 18.10	Indoor cycling 1 + 2	Birgit
Onsdag		
8.15 - 9.00	Morgentræning*	Birgit
17.00 - 17.45	Indoor cycling	Trine
18.00 - 19.00	Mave/balder/lår	Birgit
Torsdag		
6.00 - 6.45	Indoor cycling 1	Nicole (ulige uger) Jan (lige uger)
17.00 - 18.00	Push it up	Birgit
18.30 - 19.15	TRX	Birgitte
Lørdag		
9.15 - 9.45	TRX Intro (1. lørdag i mdr.)	Birgitte
10.00 - 10.50	Kettle Cross	Birgitte
11.00 - 12.00	Puls og Styrke	Birgitte
Søndag		
9.30 - 10.30	Indoor cycling 1 + 2	Birgit

*Børn fra 12 år ifølge en voksen kan deltage på disse hold.

Husk tilmelding!

Book via www.sportogfitnesspadborg.dk

Holdplan Tinglev:

Tidspunkt	Hold	Instruktør
Mandag		
09.00 - 10.00	Zumba Gold	Annette
17.30 - 18.30	Indoor cycling	Britta
Tirsdag		
16.30 - 17.00	Tabata Indoor cycling	Mia
Onsdag		
17.00 - 18.00	Indoor cycling	Mia
Torsdag		
17.00 - 18.00	Indoor cycling	Betina
18.00 - 18.30	MBL/ Step	Betina
Fredag		
09.00- 10.00	Zumba Gold	Annette
Søndag		
11.00 - 11.30	Indoor cycling	Mia

Husk tilmelding!

Book via www.sportogfitnesstinglev.dk

Holdplan Tønder

Tidspunkt	Hold	Instruktør
Onsdag		
08.20.00 - 09.00	Chi Gong	Bernd
Fredag		
08.00 - 08.45 (Morgenhold)	Morgenspin	Jannik