



Holdoversigt Efterår 2022

Dag	Hold	Tid	Sted	Instruktør	Start
Mandag	BodyBalance	17.00-18.00	CBL, Holdsal	Linda	8/8-22
	Strong begynder	18.00-19.00	CBL, Holdsal	Natasja/Julie	1/8-22
	CrossGym	18.00-19.00	CBL, Crossfit	Frederik/Frida	22/8-22
	Spinning	18.00-19.00	CBL, Spinning	Jesper	5/9-22
	Zumba	19.00-20.00	Multisalen	Susse/Anne	8/8-22
	Boksetræning	19.00-20.00	Selskabslokalet	Jesper	15/8-22
Tirsdag	Spinning	6.00-7.00	CBL, Spinning	Michael	23/8-22
	Effekt	10.00-11.00	Multisalen	Birte	2/8-22
	Spinning	17.30-18.30	CBL, Spinning	Finn	6/9-22
	BodyBalance	17.00-18.00	CBL, Holdsal	Dorthe	9/8-22
	Puls & Styrke	17.30-18.30	Multisalen	Martin/Ulrik	2/8-22
	Knæhold	18.15-19.15	CBL, Holdsal	Lykke	6/9-22
Onsdag	Mobilitet	9.00-10.15	CBL, Holdsal	Henrik	7/9-22
	Spinning	17.30-18.30	CBL, Spinning	Sven	17/8-22
	Spinning	18.45-19.45	CBL, Spinning	Peter	7/9-22
	TRX/Slynge	16.45-17.45	Selskabslokalet	Louise/Lotte	3/8-22
	Yoga	17.30-18.45	CBL, Holdsal	Margit	24/8-22
	Strong	18.00-19.00	Selskabslokalet	Natasja/Julie	3/8-22
	Zumba	19.15-20.15	Multisalen	Natasja	3/8-22
Torsdag	Spinning	6.00-7.00	CBL, Spinning	Michael	25/8-22
	Yoga	9.00-10.00	CBL, Holdsal	Margit	25/8-22
	Pilates	17.30-18.30	CBL, Holdsal	Liping	11/8-22
	Spinning	17.30-18.30	CBL, Spinning	Finn	8/9-22
	Zumba	18.00-19.00	Multisalen	Betina/Nina	11/8-22
Fredag	Spinning (45 min)	8.45-9.30	CBL, Spinning	Karina	2/9-22
	Puls & Styrke	16.30-17.30	Multisalen	Martin/Ulrik	5/8-22
	Spinning	17.00-18.00	CBL, Spinning	Sven	9/9-22
Lørdag	BodyBalance	8.30-9.30	CBL, Holdsal	Linda	6/8-22
	Strong	9.00-10.00	Multisalen	Natasja/Julie	6/8-22
	Zumba Gold	10.00-11.00	Multisalen	Anne/Betina/ Susse	13/8-22
	TRX/Slynge	10.30-11.30	Selskabslokalet	Lotte/Louise	6/8-22

Efterårsferie i uge 42 – Der tages forbehold for ændringer