



Holdoversigt Vinter 2023

Dag	Hold	Tid	Sted	Instruktør
Mandag	Spinning (45 min)	10.00-10.45	CBL, Spinning	Anne
	BodyBalance	16.50-17.50	CBL, Holdsal	Linda
	Strong begynder	18.00-19.00	CBL, Holdsal	Natasja/Julie
	CrossGym	18.00-19.00	CBL, Crossfit	Frederik/Frida
	Spinning	18.00-19.00	CBL, Spinning	Jesper
	Zumba	19.00-20.00	Multisalen	Susse/Anne
	Motionsboksning	19.00-20.00	Selskabslokalet	Jesper
Tirsdag	Spinning	6.00-7.00	CBL, Spinning	Michael
	Effekt	10.00-11.00	Multisalen	Birte
	Spinning	17.30-18.30	CBL, Spinning	Peter
	BodyBalance	17.00-18.00	CBL, Holdsal	Dorthe
	Puls & Styrke	17.30-18.30	Multisalen	Martin/Ulrik
	Knæhold	18.15-19.15	CBL, Holdsal	Lykke
Onsdag	Mobilitet	9.00-10.15	CBL, Holdsal	Henrik
	Spinning	17.30-18.30	CBL, Spinning	Sven
	TRX/Slynge	17.00-18.00	Selskabslokalet	Louise/Lotte
	Yoga	17.30-18.45	CBL, Holdsal	Margit
	Strong	18.00-19.00	Selskabslokalet	Natasja/Julie
	Zumba	19.15-20.15	Multisalen	Natasja
Torsdag	Spinning	6.00-7.00	CBL, Spinning	Michael
	Yoga	9.00-10.00	CBL, Holdsal	Margit
	Pilates	18.45-19.45	CBL, Holdsal	Liping
	Spinning	17.30-18.30	CBL, Spinning	Finn
	Zumba	18.30-19.30	Multisalen	Betina/Nina
	CrossGym	18.15-19.15	CBL, Holdsal	Frederik/Frida
Fredag	Spinning (45 min)	8.45-9.30	CBL, Spinning	Karina
	Puls & Styrke	16.30-17.30	Multisalen	Martin/Ulrik
	Spinning	17.00-18.00	CBL, Spinning	Sven
Lørdag	BodyBalance	8.30-9.30	CBL, Holdsal	Linda
	Strong	8.45-9.45	Multisalen	Natasja/Julie
	Zumba Gold	10.00-11.00	Multisalen	Anne/Susse
	TRX/Slynge	10.30-11.30	Selskabslokalet	Lotte/Louise

Vinterferie i uge 8 – Der tages forbehold for ændringer