



Holdoversigt Efterår 2024

| Dag | Hold | Tid | Sted | Instruktør |
|---------|-------------------------|-------------|-----------------|----------------------|
| Mandag | Yoga | 9.30-10.30 | CBL, Holdsal | Margit |
| | Spinning (45 min) | 10.00-10.45 | CBL, Spinning | Anne |
| | Knæhold | 16.30-17.30 | Selskabslokalet | Anni |
| | Bungee Fitness | 17.30-18.15 | Selskabslokalet | Susanne/Louise/Lotte |
| | Strong, begynder | 18.00-19.00 | CBL, Holdsal | Natasja/Julie |
| | CrossGym | 18.00-19.00 | CBL, Cross sal | Frederik |
| | 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 |
| | BodyBalance | 17.00-18.00 | CBL, Holdsal | Linda |
| | Spinning, begynder | 17.15-18.00 | CBL, Spinning | Finn S. |
| | Puls & Styrke | 17.30-18.30 | Multisalen | Martin/Ulrik |
| | Spinning | 18.15-19.15 | CBL, Spinning | Peter |
| | | | | |
| Onsdag | Mobilitet | 9.30-10.30 | Multisalen | Lotte/Margit |
| | Bungee Fitness | 17.00-17.45 | Selskabslokalet | Susanne/Louise/Lotte |
| | Spinning | 17.30-18.30 | CBL, Spinning | Sven |
| | Stram op | 18.00-18.45 | CBL, Holdsal | Liping |
| | Pilates | 18.45-19.30 | CBL, Holdsal | Liping |
| | 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 |
| | CrossGym | 17.00-18.00 | CBL, Cross sal | Frida |
| | Spinning | 17.30-18.30 | CBL, Spinning | Finn N-F. |
| | Puls & Styrke | 17.30-18.30 | Multisalen | Martin/Ulrik |
| | Zumba | 19.00-20.00 | Multisalen | Nina/Johanne |
| | | | | |
| Fredag | Spinning | 8.30-9.30 | CBL, Spinning | Karina |
| | Zumba Gold | 16.00-17.00 | Multisalen | Anne/Susse |
| | Junior Fitness 12-15 år | 16.00-17.00 | CBL, Fitness | Jimmy/Lotte/Louise |
| | 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 |
| | CIRCL Mobility | 9.45-10.15 | Multisalen | Anne/Susse |
| | CrossGym | 10.00-11.00 | CBL, Cross sal | Uden instruktør |

Der kan forekomme ændringer i skolernes ferie og ved helligdage.