



Holdoversigt Efterår/Vinter 2025

Dag	Hold	Tid	Sted	Instruktør
Mandag	Yoga	9.30-10.30	CBL, Holdsal	Margit
	Knæhold	16.30-17.30	Selskabslokalet	Anni
	Motionsboksning	17.45-18.45	Selskabslokalet	Jesper/Jesper S
	Strong	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 B.
	Zumba	19.00-20.00	Multisalen	Susse/Anne
	TRX/Slynge	19.00-20.00	Selskabslokalet	Susanne/Lotte
Tirsdag	Spinning	6.00-7.00	CBL, Spinning	Michael
	Effekt	10.00-11.00	Multisalen	Birte
	BodyBalance	17.00-18.00	CBL, Holdsal	Linda
	Puls & Styrke	17.30-18.30	Multisalen	Martin/Ulrik
	Spinning	17.30-18.30	CBL, Spinning	Peter
	Ab Attack	18.00-19.00	CBL, Cross sal	Jan/Liping
	Trampolin Fitness	18.15-19.15	CBL, Holdsal	Nanna
	Spinning	18.45-19.45	CBL, Spinning	Finn N.F.
Onsdag	Mobilitet	9.30-10.30	Multisalen	Lotte/Margit
	Spinning	9.00-10.00	CBL, Spinning	Finn N.F.
	Bungee Fitness	17.00-17.55	Selskabslokalet	Susanne/Lotte
	Yoga	17.00-18.15	CBL, Holdsal	Susan
	Spinning	17.30-18.30	CBL, Spinning	Sven
	Strong	18.00-19.00	Selskabslokalet	Natasja/Julie
	Zumba	19.15-20.15	Multisalen	Natasja
	Stram op - Baller	19.30-20.30	CBL, Cross sal	Liping
Torsdag	Spinning	6.00-7.00	CBL, Spinning	Michael
	Spinning	8.30-9.30	CBL, Spinning	Karina
	Yoga	9.00-10.00	CBL, Holdsal	Margit
	Spinning (begynder)	17.00-18.00	CBL, Spinning	Finn S.
	BodyBalance	17.00-18.00	CBL, Holdsal	Stine
	CrossGym	17.15-18.15	CBL, Cross sal	Frida
	Puls & Styrke	17.30-18.30	Multisalen	Martin/Ulrik
	Zumba	19.00-20.00	Multisalen	Nina/Johanne
	Stram op - Ryg/Arme	19.30-20.30	CBL, Cross sal	Liping
Fredag	Zumba Gold	16.00-17.00	Multisalen	Anne/Susse
	Junior Fitness 12-15 år	16.00-17.00	CBL, Fitness	Jimmy/Louise
	Spinning	17.00-18.00	CBL, Spinning	Sven
Lørdag	Spinning	8.00-9.00	CBL, Spinning	Instruktør turnus
	BodyBalance	8.30-9.30	CBL, Holdsal	Linda/Stine
	Strong	8.45-9.45	Multisalen	Natasja/Julie
	CrossGym	10.00-11.00	CBL, Cross sal	Uden instruktør
(ulige uger)	Trampolin Fitness	10.00-11.00	CBL, Holdsal	Nanna