

HOLDPLAN HARALDSLUND MOTIONSCENTER SOMMER 2019

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Kl. 08.00-08.45 Vandgymnastik Nanna (lige uger)	Kl. 07.30-08.15 MBL Elena	Kl. 09.30-10.15 Vandgymnastik Camilla	Kl. 8.00-8.45 Vandgymnastik Elena/Lena	Kl. 06.40-07.40 Bodybike 1 Stig	Kl. 08.15-09.15 Stram op Elena/Pia/EmmaLouise	Kl. 09.00-09.50 Jumping Fitness Jeanette
Kl. 09.30-10.15 Vandgymnastik Lena	Kl. 09.15-10.00 Vandgymnastik Elena	Kl. 10.30-11.15 Varmtvandstræning Dorte	Kl. 9.00-9.50 Latin Dance (sal 2) Louise V	Kl. 09.00-09.45 Vandgymnastik Dorte	Kl. 8.30-9.30 Bike 1 Camilla/Lotte/Trine	Kl. 10.00-11.00 Pilates Jeanette
Kl. 10.30-11.15 Vandgymnastik Elena	Kl. 16.15-17.00 Fit N' Burn Louise V	Kl. 16.00-16.50 Core & stabilitet Elena Pia	Kl. 10.15-11.15 Baby Fitness (sal 2) Louise V	Kl. 10.00-10.45 Vandgymnastik Lena/Camilla	Kl. 9.00-10.00 Yoga (sal 2) Lise/Henriette	
Kl. 16.00-17.00 Bodytoning Elena	Kl. 17.00-17.45 Vandgymnastik Dorte	Kl. 17.00-18.00 Bike 1 lige uger Niels	Kl. 10.30-11.15 Vandgymnastik Camilla	Kl. 10.30-11.15 Switching Dorte	Kl. 9.25-10.15 Salsa Funk Mette V	
Kl. 16.15-17.15 Bodybike 1 Mette	Kl. 17.00-17.50 Switching Kristina	Kl. 17.00-18.00 Pilates (sal 2) Jeanette	Kl. 16.50-17.50 Bike 1 Jan	Kl. 11.30-12.20 Bodybike quick Camilla	Kl. 10.25-11.15 Jump Fitness Beginner Mette V	
Kl. 16.45-17.30 Barre fitness (sal 2) Anne V	Kl. 17.10-18.00 Latin Funk Louise	Kl. 17.00-18.00 Step & Styrke Pia	Kl. 17.10-18.00 Zumba Nanna Rosa	Kl. 14.45-15.35 Jumping fitness Lena (ulige uger) Pia (lige uger)		
Kl. 17.40-18.30 Latin Funk (sal 2) Anne	Kl. 18.00-19.10 Bodybike 2 + Gus Martin	Kl. 18.10-19.00 Jumping fitness Jeanette	Kl. 17.00-17.50 Switching Emma Louise	Kl. 15.45-17.00 Yoga (sal 2) Cecilie		
Kl. 17.30-18.20 Bodybike Quick Dorte	Kl. 18.00-18.45 Vandgymnastik Dorte	Kl. 18.35-19.20 Aqua Fitness Michelle	Kl. 18.10-19.10 Cross Træning Emilie			
Kl. 18.10-18.50 Stærk Krop Mette		Kl. 19.10-20.10 Yoga Jeanette	Kl. 18.00-19.10 Bodybike 2 + Gus Martin J			
Kl. 18.30-19.15 Vandgymnastik Turnus			Kl. 18.15-19.00 Vandgymnastik Nanna			
Kl. 19.00-20.00 Yoga (sal 2) Mia						

Tilmelding til alle hold via
www.haraldslund.com. Eller ved at
ringe på tlf.: 99316750.
 Det er en god idé at medbringe
 drikkedunk og håndklæde.
 Beskrivelser af hold, kan du læse på
 vores hjemmeside.
 Aflysninger kan forekomme.
 Hold med utilstrækkelig tilmelding kan
 blive lukket.
 *se online holdplan for datoer
Denne plan gælder fra 20. maj
2019 til 15 september 2019
Opdateret d. 09.04.19.
 For aktuel plan, se onlineplanen på
 vores hjemmeside.

HOLDPLAN HARALDSLUND MOTIONSCENTER SOMMER 2019
