

## HOLDPLAN HARALDSLUND MOTIONSCENTER EFTERÅR-VINTER 2020-2021

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Kl. 08.00-08.45 <b>Vandgymnastik</b> Lise	Kl. 07.30-08.15 <b>MBL</b> Elena	Kl. 08.00-08.45 <b>Vandgymnastik</b> Camilla	Kl. 8.00-8.45 <b>Vandgymnastik</b> Elena/Lena	Kl. 06.40-07.40 <b>Bodybike 1</b> Stig	Kl. 08.15-09.15 <b>Stram op</b> Elena/Pia/Emilie	Kl. 9.00-09.50 <b>Jumping Fitness</b> Jeanette
Kl. 09.30-10.15 <b>Vandgymnastik</b> Lena	Kl. 09.15-10.00 <b>Vandgymnastik</b> Elena	Kl. 09.30-10.15 <b>Vandgymnastik</b> Camilla	Kl. 10.30-11.15 <b>Vandgymnastik</b> Camilla	Kl. 09.00-09.45 <b>Vandgymnastik</b> Lena /Camilla	Kl. 08.30-09.30 <b>Bike 1 (opstart okt)</b> Turnus	Kl. 10.00-11.00 <b>Puls &amp; Styrke (sal 2)</b> Mette (lige uger)
Kl. 10.30-11.15 <b>Vandgymnastik</b> Elena	Kl. 16.45-17.45 <b>Fit N' Burn</b> Emilie	Kl. 10.30-11.15 <b>Varmtvandstræning</b> Dorte	Kl. 16.50-17.50 <b>Bike 1</b> Jan	Kl. 10.00-10.45 <b>Vandgymnastik</b> Dorte	Kl. 09.30-10.15 <b>Flad mave &amp; stærk ryg (Sal 2)</b> Pia	Kl. 10.00-11.00 <b>Morgen Yoga Flow</b> Jeanette
Kl. 16.00-17.00 <b>Bodytoning</b> Elena	Kl. 17.00-17.45 <b>Vandgymnastik</b> Dorte	Kl. 16.00-16.50 <b>Core &amp; stabilitet</b> Elena Mette	Kl. 17.00-18.00 <b>Barre Træning (sal 2)</b> Christina	Kl. 11.15-12.15 <b>Puls &amp; Styrke</b> Dorte	Kl. 9.30-10.30 <b>Yoga for mænd</b> Lise	
Kl. 16.15-17.15 <b>Bodybike 1</b> Mette	Kl. 17.55-18.55 <b>Latin Funk</b> Emilie	Kl. 17.00-18.00 <b>Pilates (sal 2)</b> Susanne	Kl. 17.00-18.00 <b>Afrobeat/Dancehall</b> Anine	Kl. 11.30-12.20 <b>Bodybike quick</b> Camilla		
Kl. 16.30-17.30 <b>CrossDance ( sal 2)</b> Anya	Kl. 18.00-19.10 <b>Bodybike 2 + svingfri gus</b> Martin	Kl. 17.00-18.00 <b>Bodytoning</b> Pia	Kl. 18.00-19.10 <b>Bodybike 2 + svingfri gus</b> Martin	Kl. 14.45-15.35 <b>Jumping fitness</b> Lena (ulige uger)		
Kl. 17.10-18.00 <b>Jumping Fitness</b> Pia (opstart oktober)	Kl. 18.00-18.45 <b>Vandgymnastik</b> Dorte	Kl. 17.30-18.30 <b>Bike 1</b> Heidi	18.10-19.10 <b>Cross Træning</b> Emilie	Kl. 16.00-17.15 <b>Yoga</b> Rikke		
Kl. 17.30-18.20 <b>Bodybike Quick</b> Dorte		Kl. 18.10-19.00 <b>Jumping fitness</b> Jeanette	Kl.18.15-19.00 <b>Vandgymnastik</b> Ny instruktør Mette			
Kl. 17.40-18.30 <b>FitnessDance (sal 2)</b> Anya		Kl. 18.30-19.15 <b>Vandgymnastik</b> Michelle				
Kl. 18.00-18.50 <b>Stærk Krop</b> Mette						
Kl. 18.30-19.15 <b>Vandgymnastik</b> Ny instruktør Mette						
Kl. 19.00-20.00 <b>Yoga</b> Mia						

**Tilmelding til alle hold via**  
[www.haraldslund.com](http://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**  
**07.sept. 2020 til 4. april 2021**  
**Opdateret d. 15.10.20.**

For aktuel plan, se onlineplanen på  
vores hjemmeside.