Børnehold	Ugedag	Tidspunkt
Far/Mor/Barn (0 – 2 år)	Mandag	16.15-17.15
Familiehold (0 – 5 år)	Søndag	10.00-11.00
Pigehold	**Ugedag**	**Tidspunkt**
Solstrålerne (3 – 4 år)	Torsdag	17.00-18.00
De Seje Sild (5 – 6 år)	Tirsdag	16.15-17.15
De Friske Springtøser (7 – 9 år)	Onsdag	16.15-17.15
Dans/Rytme piger (7 – 9 år)	Torsdag	17.00-18.00
Spring/Rytme piger (10 – 12 år)	Onsdag	17.15-18.15
Dans/Rytme piger (10 – 12 år)	Onsdag	17.00-18.00
Drengehold	**Ugedag**	**Tidspunkt**
Spilopperne (3 – 4 år)	Mandag	17.15-18.00
Krudt og Kanon (5 – 6 år)	Tirsdag	17.15-18.15
Springfjedrene (7 – 9 år)	Onsdag	18.15-19.15
Springdrenge (10 – 12 år)	Tirsdag	18.15-19.15
Mixhold	**Ugedag**	**Tidspunkt**
Parkour (Drenge og piger fra 12 år)	Mandag	18.00-19.00
Ungdomshold	**Ugedag**	**Tidspunkt**
Junior spring/rytme (13 – 16 år)	Tirsdag	19.15-21.00
Voksenhold	**Ugedag**	**Tidspunkt**
Zumba Gold (m/k)	Mandag	16.00-17.00
Pilates Puls (m/k)	Mandag	17.00-18.00
Body Conditioning (m/k)	Mandag	18.00-19.00
Step/ Styrke (m/k)	Mandag	19.00-20.30
Yoga – for begyndere (m/k)	Tirsdag	17.00-18.00
Yoga – for let øvede (m/k)	Tirsdag	18.00-19.00
TirsdagsZumba (kvinder)	Tirsdag	19.00-20.00
Piloxing (kvinder)	Onsdag	18.00-19.00
OnsdagsZumba (m/k)	Onsdag	19.00-20.00
Sofaholdet (mænd)	Onsdag	19.15-20.15
De Friske Motionister (m/k)	Torsdag	16.00-17.00
Kangoo Jumps (m/k)	Torsdag	18.00-19.00
Effekt (m/k)	Torsdag	18.00-19.00
Pilates (m/k)	Torsdag	19.00-20.00
Cirkeltræning (m/k)	Torsdag	19.00-20.00
Søndags FUT (m/k)	Søndag	10.00-11.00