

## Holdoversigt - 2023

	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
Tidspunkt	Sport og fitness		Sport og fitness		Sport og fitness		Sport og fitness		Sport og fitness	
07.00										
07.30										
08.00										
08.30										
09.00										
09.30						Seniorhold				BIKE (Gitte)
10.00						Artrose+				
10.30				GLA:D knæ/hofte				GLA:D knæ/hofte		
11.00		Hjertehold								
11.30						Cirkeltræning (Helene)				
12.00										Cirkeltræning (Gitte)
12.30										
13.00										
13.30										
14.00										
14.30										
15.00										
15.30										
16.00		GLA:D Ryg		Funktionel Træning (Katrine)		GLA:D Ryg		Hjertehold		
16.30										
17.00		BIKE (Gitte)								
17.30										
18.00								Fællestræning 19:30-21 (Claus)		

Kære medlem.

I ovenstående markeringer køres der holdtræning på det sorte gummigulv ved porten, hvorfor området i dette tidsrum ikke kan benyttes. Vi beklager ulejligheden.

Med venlig hilsen

Hansen & Hansen, Sport og fitness