

Holdoversigt - 2024

	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			Seniorhold		BIKE (Gitte)
09.30					
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		Hjertehold	
16.30					
17.00	BIKE (Gitte)			GLA:D Ryg	
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