

# GYMNASTIKHOLD 2018 - 2019

## PULS OG STYRKE og TRÆNING OG BALANCE

45 min. 280 kr. måned / 2.750 kr. sæson / 95 kr. 1 gang.

60 min. 375 kr. måned / 3.650 kr. sæson / 100 kr. 1 gang.

75 min. 405 kr. måned / 3.950 kr. sæson / 105 kr. 1 gang.

## ROLIG TRÆNING

45 min. 315 kr. måned / 3.100 kr. sæson / 100 kr. 1 gang.

60 min. 405 kr. måned / 3.950 kr. sæson / 105 kr. 1 gang.



Muskel- og konditræning



Musik og dans



Indre ro

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
9.45 - 10.45 <b>Træning og balance</b> ⚡ Birgitte Kristensen K / Gl. sal / 60 min.	7.00 - 7.45 <b>Træning og balance</b> ⚡ ⚡ Vibeke Thevik K / Gl. sal / 45 min.	7.30 - 8.30 <b>Træning og balance</b> ⚡ Ida Thalbitzer K / Gl. sal / 60 min.	7.00 - 7.45 <b>Træning og balance</b> ⚡ Vibeke Thevik M / Gl. sal / 45 min.	9.50 - 10.50 <b>Træning og balance</b> ⚡ Dorrit Stender-Petersen K / Gl. sal / 60 min.	9.30 - 10.45 <b>Puls og styrke</b> ⚡ ⚡ Sirid Nolsøe / Lotte Marie Jensen MK / Gl. sal / 75 min.
10.50 - 11.50 <b>Træning og balance</b> ⚡ Birgitte Kristensen K / Gl. sal / 60 min.	7.50 - 8.50 <b>Puls og styrke</b> ⚡ ⚡ Vibeke Thevik K / Gl. sal / 60 min.	8.35 - 9.35 <b>Træning og balance</b> ⚡ Ida Thalbitzer K / Gl. sal / 60 min.	7.50 - 8.50 <b>Puls og styrke</b> ⚡ Vibeke Thevik K / Gl. sal / 60 min.	11.00 - 12.00 <b>Rolig træning</b> ⚡ Dorrit Stender-Petersen K / Gl. sal / 60 min.	10.50 - 11.50 <b>Puls og styrke</b> ⚡ ⚡ Sirid Nolsøe / Lotte Marie Jensen MK / Gl. sal / 60 min.
12.00 - 13.00 <b>Træning og balance</b> ⚡ ⚡ Steffen Adamsen M / Gl. sal / 60 min.	8.55 - 9.55 <b>Puls og styrke</b> ⚡ ⚡ Jette Hjulmand K / Gl. sal / 60 min.	9.40 - 10.40 <b>Træning og balance</b> ⚡ ⚡ Henriette Bolt K / Gl. sal / 60 min.	9.00 - 10.00 <b>Træning og balance</b> ⚡ Ullamai Rose Danielsen K / Gl. sal / 60 min.	13.45 - 14.45 <b>Træning og balance/ dansehold</b> ⚡ Gitte Just MK / Gl. sal / 60 min.	
14.55 - 15.55 <b>Træning og balance</b> ⚡ ⚡ Steffen Adamsen K / Gl. sal / 60 min.	10.00 - 11.00 <b>Træning og balance</b> ⚡ Jette Hjulmand K / Gl. sal / 60 min.	10.00 - 11.00 <b>Træning og balance/ dansehold</b> ⚡ Signe Frydenlund MK / Ny sal / 60 min.	10.10 - 11.10 <b>Træning og balance</b> ⚡ Ullamai Rose Danielsen K / Gl. sal / 60 min.	16.30 - 17.45 <b>Puls</b> ⚡ ⚡ Vibeke Thevik MK / Gl. sal / 75 min.	
16.00 - 17.00 <b>Puls og styrke</b> ⚡ ⚡ Steffen Adamsen K / Gl. sal / 60 min.	11.05 - 11.50 <b>Rolig træning</b> ⚡ Jette Hjulmand K / Gl. sal / 45 min.	10.45 - 11.45 <b>Træning og balance</b> ⚡ ⚡ Henriette Bolt K / Gl. sal / 60 min.	11.20 - 12.20 <b>Træning og balance</b> ⚡ Ullamai Rose Danielsen K / Gl. sal / 60 min.		
16.45 - 17.45 <b>Træning og balance</b> ⚡ ⚡ Joan Sandbak K / Ny sal / 60 min.	12.00 - 13.00 <b>Træning og balance</b> ⚡ ⚡ Jette Hjulmand K / Gl. sal / 60 min.	11.15 - 12.30 <b>Træning og balance</b> ⚡ Joan Sandbak MK / Ny sal / 75 min.	13.00 - 14.00 <b>Rolig træning</b> ⚡ Dorrit Stender-Petersen K / Gl. sal / 60 min.		
17.05 - 18.05 <b>Puls og styrke</b> ⚡ ⚡ Steffen Adamsen M / Gl. sal / 60 min.	13.55 - 14.55 <b>Træning og balance</b> ⚡ Karina Juul Folsing MK / Gl. sal / 60 min.				

18.10 - 19.25

**Puls og styrke**



Henriette Bolt  
K / Gl. sal / 75 min.

19.30 - 20.45

**Puls og styrke**



Henriette Bolt  
K / Gl. sal / 75 min.

16.05 - 17.05

**Træning og**

**balance**



Søren Ekman  
M / Gl. sal / 60 min.

16.15 - 17.15

**Træning og**

**balance**



Sirid Nolsøe  
K / Ny sal / 60 min.

17.10 - 18.10

**Puls og styrke**



Søren Ekman  
M / Gl. sal / 60 min

17.30 - 18.45

**Puls og styrke**



Sirid Nolsøe  
K / Ny sal / 75 min.

18.15 - 19.15

**Puls og styrke**



Søren Ekman  
K / Gl. sal / 60 min.

19.20 - 20.20

**Puls og styrke**



Irene Jørgensen  
MK / Gl. sal / 60 min.

20.25 - 21.45

**Puls og styrke**



Irene Jørgensen  
MK / Gl. sal / 75 min.

12.00 - 13.00

**Puls og styrke**



Henriette Bolt  
K / Gl. sal / 60 min.

12.50 - 13.50

**Rolig træning**



Joan Sandbak  
M / Ny sal / 60 min.

13.20 - 14.20

**Træning og**

**balance**



Søren Ekman  
Vibeke Thevik  
K / Gl. sal / 60 min.

14.25 - 15.25

**Træning og**

**balance**



Søren Ekman  
Vibeke Thevik  
M / Gl. sal / 60 min.

15.30 - 16.15

**Rolig træning**



Bodil Thomsen  
K / Gl. sal / 45 min.

16.30 - 17.30

**Træning og balan-**

**ce**



Gitte Just  
K / Gl. sal / 60 min.

16.55 - 18.10

**Puls og styrke**



Søren Ekman  
M / Ny sal / 75 min.

17.35 - 18.35

**Træning og**

**balance**



Gitte Just  
K / Gl. sal / 60 min.

18.45 - 20.00

**Styrke**



Gitte Just  
MK / Gl. sal / 75 min.

14.15 - 15.00

**Rolig træning**



Karen Pedersen  
K / Gl. sal / 45 min

15.10 - 16.10

**Træning og**

**balance**



Karen Pedersen  
K / Gl. sal / 60 min.

15.15 - 16.15

**Træning og**

**balance**



Henriette Bolt  
K / Ny. sal / 60 min.

16.15 - 17.15

**Puls og styrke**



Karen Pedersen  
K / Gl. sal / 60 min.

17.20 - 18.20

**Træning og**

**balance**



Gunilla Stefansson  
K / Gl. sal / 60 min.

18.25 - 19.25

Gotved Fascia

**Puls og styrke**



for 30-50 årige  
Gunilla Stefansson  
K / Gl. sal / 60 min.

19.30 - 20.45

Gotved Fascia

**Puls og styrke**



for 30-50 årige  
Gunilla Stefansson  
MK / Gl. sal / 75  
min.