

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

13 - 14

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

Puls og 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



Christina Maria
Suadicani
K / Gl. sal / 60 min.

18.25 - 19.25

Puls og styrke



Gotved Fascia
for 30-50 årige
Christina Maria
Suadicani
K / Gl. sal / 60 min.

19.30 - 20.45

Puls og styrke



Gotved Fascia
for 30-50 årige
Christina Maria
Suadicani
MK / Gl. sal / 75
min.