

# GYMNASTIKHOLD 2019 / 2020

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
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.
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.
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 💰 Nina Rud 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 og styrke ⚡🎵 Vibeke Thevik MK / Gl. sal / 75 min.
15.35 - 16.35 Træning og balance 🎵💰 Joan Sandbak K / Ny 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.	
16.00 - 17.00 Puls og styrke 🎵⚡ Steffen Adamsen K / Gl. 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.	16.05 - 17.05 Træning og balance ⚡ Søren Ekman M / Gl. sal / 60 min.	12.00 - 13.00 Puls og styrke ⚡🎵 Henriette Bolt K / Gl. sal / 60 min.	14.15 - 15.00 Rolig træning 💰 Karen Pedersen K / Gl. sal / 45 min.	
18.10 - 19.25 Puls og styrke ⚡🎵 Henriette Bolt K / Gl. sal / 75 min.	16.15 - 17.15 Træning og balance 🎵 Sirid Nolsø K / Ny sal / 60 min.	13.00 - 14.00 Rolig træning ⚡ Joan Sandbak M / Ny sal / 60 min.	15.10 - 16.10 Træning og balance 🎵 Karen Pedersen K / Gl. sal / 60 min.	

19.30 - 20.45  
**Puls og styrke** ⚡ 🎵  
Henriette Bolt  
K / Gl. sal / 75 min.

17.10 - 18.10  
**Puls og styrke** ⚡  
Søren Ekman  
M / Gl. sal / 60 min

13.20 - 14.20  
**Træning og balance** ⚡ 🎵  
Søren Ekman / Vibeke Thevik  
K / Gl. sal / 60 min.

15.15 - 16.15  
**Træning og balance** 🎵 💰  
Henriette Bolt  
K / Ny. sal / 60 min.

## Lørdag

9.30 - 10.45  
**Puls og styrke** ⚡ 🎵  
Sirid Nolsøe /  
Lotte Marie Jensen  
MK / Gl. sal / 75 min.

17.30 - 18.45  
**Puls og styrke** ⚡ 🎵  
Sirid Nolsøe  
K / Ny sal / 75 min.

14.25 - 15.25  
**Træning og balance** ⚡ 🎵  
Søren Ekman / Vibeke Thevik  
M / Gl. sal / 60 min.

16.15 - 17.15  
**Puls og styrke** ⚡  
Karen Pedersen  
K / Gl. sal / 60 min.

10.50 - 11.50  
**Puls og styrke** ⚡ 🎵  
Sirid Nolsøe /  
Lotte Marie Jensen  
MK / Gl. sal / 60 min.

18.15 - 19.15  
**Puls og styrke** ⚡  
Søren Ekman  
K / Gl. sal / 60 min.

14.30 - 15.30  
**Rolig træning** ⚡  
Joan Sandbak  
M / Ny sal / 60 min.

17.20 - 18.20  
**Træning og balance** 🎵  
Christina Maria Suadicani  
K / Gl. sal / 60 min.

19.20 - 20.20  
**Puls og styrke** ⚡  
Daniel Olivares  
MK / Gl. sal / 60 min.

15.30 - 16.15  
**Rolig træning** 💰  
Bodil Thomsen  
K / Gl. sal / 45 min.

18.25 - 19.25  
**Puls og styrke** ⚡  
Gotved Fascia  
Christina Maira Suadicani  
K / Gl. sal / 60 min.

20.25 - 21.40  
**Puls og styrke** ⚡  
Daniel Olivares  
K / Gl. sal / 75 min.

16.30 - 17.30  
**Træning og balance** 🎵  
Gitte Just  
K / Gl. sal / 60 min.

19.30 - 20.45  
**Puls og styrke** ⚡  
Gotved Fascia  
Christina Maira Suadicani  
MK / Gl. sal / 75 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 - 19.45  
**Puls og styrke** 🎵  
Gitte Just  
MK / Gl. sal / 60 min.

## Kom og oplev bevægelsesglæden

- Vælg dit favorithold, og tilmeld dig på gotved.dk
- Sæsonen starter 26. august 2019 og slutter 22. juni 2020.
- Mulighed for løbende tilmelding og opstart gennem hele sæsonen.

Ikonerne viser dig, hvor fokus er i undervisningen

- ⚡ Muskel- og konditræning
- 🎵 Musik og dans
- 💰 Indre ro