



# Holdoversigt Forår 2024

Dag	Hold	Tid	Sted	Instruktør	Slut
Mandag	Sjov Motion	10.00-11.30	Selskabslokalet	Henny/Erik	29/4-24
	Mandagsholdet	10.30-12.00	Multisal	Lotte/AnneMarie	17/6-24
	Knæhold	16.30-17.15	Selskabslokalet	Anni	24/6-24
	TRX/Slynge	17.30-18.30	Selskabslokalet	Louise/Susanne	24/6-24
	CrossGym	18.00-19.00	CBL, Crossfit	Frederik/Frida	24/6-24
	Strong begynder	18.00-19.00	CBL, Holdsal	Natasja/Julie	24/6-24
	Spinning	18.00-19.00	CBL, Spinning	Jesper B.	25/3-24
	Zumba	19.00-20.00	Multisal	Susse/Anne	24/6-24
	Boksetræning	19.00-20.00	Selskabslokalet	Jesper	24/6-24
Tirsdag	Spinning	6.00-7.00	CBL, Spinning	Michael	25/6-24
	Effekt	10.00-11.00	Multisal	Birte	25/6-24
	Visiteret Motion	10.00-12.00	Selskabslokalet	Knud/Marianne	11/6-24
	Sjov Motion	11.30-13.00	Selskabslokalet	Lise og Leif	30/4-24
	BodyBalance	17.00-18.00	CBL, Holdsal	Linda	25/6-24
	Spinning, begynder	17.15-18.00	CBL, Spinning	Finn S.	25/6-24
	Puls & Styrke	17.30-18.30	Multisal	Martin/Ulrik	25/6-24
	Spinning	18.15-19.15	CBL, Spinning	Peter	24/3-24
Onsdag	Mobilitet	9.15-10.15	Multisal	Lotte	26/6-24
	Onsdagsholdet	10.00-12.00	Selskabslokalet	Birte/Ella	19/6-24
	Knæhold	16.30-17.15	Selskabslokalet	Anni	27/3-24
	Spinning	17.30-18.30	CBL, Spinning	Sven	26/6-24
	Yoga	17.30-18.45	CBL, Holdsal	Margit	26/6-24
	Strong	18.00-19.00	Selskabslokalet	Natasja/Julie	26/6-24
	Zumba	19.15-20.15	Multisal	Natasja	26/6-24
Torsdag	Spinning	6.00-7.00	CBL, Spinning	Michael	27/6-24
	Yoga	9.00-10.00	CBL, Holdsal	Margit	27/6-24
	Torsdagsholdet	9.00-11.00	Hal 2	Steen/Birgitte	20/6-24
	Golf Fitness	10.30-11.30	Multisal	Lotte	21/3-24
	CrossGym	16.30-17.30	CBL, Holdsal	Frederik/Frida	27/6-24
	Spinning	17.30-18.30	CBL, Spinning	Finn F.	27/6-24
	Puls & Styrke	17.30-18.30	Multisal	Martin/Ulrik	27/6-24
	Pilates	18.00-19.00	CBL, Holdsal	Liping	27/6-24
	Zumba	19.00-20.00	Multisal	Nina/Johanne	27/6-24
Fredag	Spinning	8.45-9.45	CBL, Spinning	Karina	28/6-24
	Visiteret Motion	10.00-12.00	Selskabslokalet	Lotte/Karina	14/6-24
	Spinning	17.00-18.00	CBL, Spinning	Sven	28/6-24
Lørdag	BodyBalance	8.30-9.30	CBL, Holdsal	Linda	29/6-24
	Strong	9.00-10.00	Multisal	Natasja/Julie	29/6-24
	Zumba Gold	10.00-11.00	Multisal	Anne/Susse	29/6-24