

# Forår & Sommer

## Fitness opstart uge 13

## Resten af holdene opstart uge 16

# 2023

### Mandag

Sommer Lopper	Kl 16.15 – 17.15 Anna	Gym. sal
CrossGym outdoor	Kl 17.15 – 18.15 Bo Hansen	Ude
Jumping Fitness med styrke	Kl 17.15 – 18.30 Jane	Tumlesal
Sommer Powerspring 2-3. kl.	Kl 17.30 – 18.45 Josefine & Martin	Gym. sal

### Tirsdag

Sommer Spring førskole - 1. kl.	Kl 16.15 – 17.30 Mette & Gitte	Gym. sal
Pole Fitness (fortsætter fra vinter)	Kl 19.00 – 21.00 Louise & Ida	Tumlesal
Sommer damerytme 20+	Kl 19.00 – 20.30 Susanne	Gym. sal

### Onsdag

Jumping Fitness	Kl 17.00 – 18.00 Jane	Tumlesal
Sommer Megaspring	Kl 17.15 – 19.00 Mathilde & Bo	Gym. sal
Sommer CrossDance	Kl 17.45 – 18.45 Heidi	Hallen
Sommer Pole Fitness	Kl 18.30 – 20.30 Louise & Charlotte	Tumlesal
Junior	Kl 19.00 – 20.45 Lærke & Bo	Gym. sal

### Torsdag

GymFamily Bootcamp	Kl 17.30 – 18.30 Bo (Sæson 13/4 – 8/6)	Ude
Sommer Yoga outdoor	Kl 16.00 – 17.00 Kirsten	Ude

### Lørdag

Jumping Fitness	Kl 09.30 – 10.30 Jane	Tumlesal
-----------------	-----------------------	----------

### Søndag

Pole Fitness (fortsætter fra vinter)	Kl 10.30 – 12.30 Anna & Charlotte	Tumlesal
--------------------------------------	-----------------------------------	----------

Læs meget mere om holdene  
på vores hjemmeside

