Kalender for holdtræning pr 01.03.2024

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
06.00 - 07.00	**Sal 1** Forebyggende Grundtræning (**LD**) kl. 06.30 - 07.30		**Sal 1** Grundtræning(**TT**) kl. 06.30 - 07.30		**Sal 1** Forebyggende Grundtræning(**FK**) kl. 06.30 -07.30
07.00-08.00					
08.00 - 09.00		**Sal 1** Ryghold (**KR**)		**Sal 1** Ryghold (**KR**)	**Sal 2** Yin Yoga (**ME**) kl. 8.15 - 9.30
09.00 - 10.00		**Sal 2** I form efter fødsel (**JG**)	**Sal 1** Skulder / nakke / brystryg-hold (**TT**)	**Sal 1** Seniorhold (**KR**)	
10.00 - 11.00				**Sal 2** Baby Tumle (**KG**) kl. 10.15 - 11.15	
11.00 - 12.00		**Sal 1** Seniorhold (**JH**) kl. 11.15 - 12.15			
12.00 - 13.00					
13.00 - 14.00					
14.00 - 15.00					
15.00 - 16.00		**Sal 1** GLAD® knæ/hofte (**TT**)		**Sal 1** GLAD® knæ/hofte (**TT**)	
16.00 - 17.00		**Sal 1** Knæ/hofte (**CL**) **Sal 2** Fysiopilates (**TT**)		**Sal 1** Knæ/hofte (**TT**)	
17.00 - 18.00	**Sal 2** Hatha Yoga (**MM**) kl. 17.15 - 18.30	**Sal 1** Ryghold (**TT**) **Sal 2** Skulder / nakke / brystryg-hold (**CL**) **Sal 3** Gravidhold (**KG**)	**Sal 1** Ryghold (**CL**)	**Sal 1** Ryghold (**TT**)	
18.00 - 19.00		**Sal 1** Forebyggende Grundtræning (**TT**)		**Sal 1** Skulder / nakke / brystryg-hold (**TT**)	
19.00 - 20.00					