

# HOLDPLAN




FRA UGE  
**32**

Træning for alle - *Også dig*

ALT HOLDTRÆNING FOREGÅR I THYHALLEN - NEDENFOR FREMGÅR DET HVILKE LOKALER DER BENYTTES

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	SØNDAG
<b>05.45 - 06.30</b> BikeFitness Joe/Mette	<b>17.00 - 18.00</b> CrossDance Karin	<b>05.45 - 06.30</b> BikeFitness Joe/Mette	<b>08.00 - 09.00</b> BodyFit Annette	<b>05.45 - 06.30</b> BikeFitness Joe/Mette	<b>11.00 - 12.00</b> BikeFitness Kis
<b>08.00 - 09.00</b> BodyFit Annette	<b>17.00 - 18.00</b> BikeFitness Kis	<b>17.00 - 18.00</b> Latin- & DanceMix Stefanie	<b>17.00 - 18.00</b> Puls & Styrke Kis & Kristina		
<b>17.00 - 18.00</b> BikeFitness Kristina	<b>18.15 - 19.15</b> Puls & Styrke Kis + Kristina	<b>18.00 - 19.00</b> BikeFitness Louise	<b>18.15 - 19.15</b> Yoga Bodil		
<b>18.00 - 19.10</b> Step & Styrke Susanne		<b>18.15 - 19.10</b> BodyFit Annette	<b>18.15 - 19.15</b> BikeFitness Kristina		
<b>18.15 - 19.00</b> Mave/Ryg Kristina					
<b>19.15 - 20.30</b> Yoga Dave					

## LOKALEOVERSIGT:

-  HAL C
-  MIDLERTIDIG BIKESAL
-  HAL A - PLATEU

## MEDLEMSKABER:

FRI HOLDTRÆNING: 150,- PR. MD.

FRI MOTIONSCENTER + HOLDTRÆNING: 200,- PR. MD.

KLIPPEKORT HOLDTRÆNING: 10 KLIP - 400,-

TILMELD DIG ONLINE PÅ [WWW.TGIFITNESS.NU](http://WWW.TGIFITNESS.NU)

