

HOLDPLAN

FRA D.
1/3

Træning for alle - *Også dig*

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

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
08.00 - 08.55 BodyFit Annette	10.00 - 10.55 'Skavank' Mette	05.45 - 06.35 BikeFitness Joe/Mette	08.00 - 08.55 BodyFit Mette	05.45 - 06.35 BikeFitness Joe/Mette	08.30 - 09.30 BikeFitness Turnus	11.00 - 12.00 BikeFitness Kis
16.00 - 16.50 BikeFitness Alex	16.00 - 16.55 BikeFitness Joe	16.30 - 16.55 Ab-Attack Natasja	10.45 - 12.00 Yoga Bodil	16.00 - 16.25 Ass-Attack Natasja	09.45 - 10.30 Mave/Ryg Turnus	
17.00 - 17.55 BikeFitness Kristina	16.30 - 17.30 CrossDance Karin	17.00 - 17.55 BikeFitness Natasja	16.00 - 16.50 'Skavank' Mette	16.30 - 17.25 BikeFitness Natasja		
18.00 - 19.10 Step & Styrke Susanne	17.00 - 17.55 BikeFitness Kis	17.15 - 18.30 Yoga Dave	17.00 - 17.55 Puls & Styrke Kis & Kristina			
18.15 - 18.40 Ass-Attack Natasja	18.15 - 19.00 Mave/Ryg Chenette	18.15 - 19.10 BodyFit Annette	18.15 - 19.10 BikeFitness Kristina			
18.15 - 19.00 Mave/Ryg Kristina	18.15 - 19.15 Puls & Styrke Kis + Kristina	19.15 - 20.10 Tahitian Dance Vahine	19.30 - 20.30 Yoga Bodil			
18.45 - 19.40 LatinMix Natasja						
19.15 - 20.30 Yoga Dave						

LOKALEOVERSIGT:

- HAL C
- SKYTTECENTER
- SPRINGCENTER
- 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

