

HOLDPLAN




FRA UGE
33

Træning for alle - *Også dig*

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

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	SØNDAG
17.00 - 18.00 BikeFitness Kis/Kristina Madsen	17.00 - 18.00 CrossDance Karin Skaarup	17.00 - 18.00 Latin- & DanceMix Mario Palacios	08.00 - 09.00 BodyFit Annette Vandkær	11.00 - 12.00 BikeFitness Kis/Kristina Madsen
17.00 - 18.10 Step & Styrke Susanne Nørmølle	17.00 - 18.00 BikeFitness Kis/Kristina Madsen	17.00 - 18.00 BikeFitness Louise Dubillot	17.00 - 18.00 Puls & Styrke Kis/Kristina Madsen	
18.15 - 19.00 Mave/Ryg Kis/Kristina Madsen	17.00 - 18.00 BodyFit Randi Ellegaard	18.00 - 19.00 Stram Op Dorthe Harkjær	18.00 - 19.15 Yoga Bodil Krøjgaard	
19.15 - 20.30 Yoga Dave Gill	18.15 - 19.15 Puls & Styrke Kis/Kristina Madsen		18.15 - 19.15 BikeFitness Kis/Kristina Madsen	
	18.15 - 19.15 BikeFitness Sofie Dubillot			

LOKALEOVERSIGT:

-  SAL C
-  MIDLERTIDIG BIKESAL
-  TÅRN NORD - HAL A

MEDLEMSKABER:

FRI HOLDTRÆNING: 150,- PR. MD

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

KLIPPEKORT HOLDTRÆNING: 10 KLIP - 400,-

TILMELD DIG ONLINE PÅ WWW.TGIFITNESS.NU

