

SAL

Oversigt pr. 15. september 2017

Mandag

TABATA 30 min.	Kl. 09.00-09.30	Mariana
Intuitiv Yoga	Kl. 09.45-10.40	Tina
Fitness Box	Kl. 16.30-17.30	Vivi
TABATA 55 min.	Kl. 17.45-18.40	Vivi

Tirsdag

Cross Dance	Kl. 16.45-17.40	Tina
Yoga	Kl. 18.00-18.55	Tina
TRX & Kettle Bell	Kl. 19.00-19.55	Jens & Mark

Onsdag

TRX	Kl. 08.30-09.25	Tina
Yoga	Kl. 09.30-10.25	Tina
BodyShape	Kl. 17.00-17.55	Vivi
Yoga	Kl. 18.00-18.55	Tina

Torsdag

Ryg/Nakke/Skulder	Kl. 09.00-09.40	Sandie
PUMP	Kl. 17.00-17.55	Vivi
TRX	Kl. 18.15-19.10	Jens

Fredag

MBL	Kl. 09.00-09.55	Mariana
Latin Mix	Kl. 16.00-16.55	Patrick

Søndag

Søndags Hold	Kl. 09.15-10.10	Skiftende
--------------	-----------------	-----------

HOLDBESKRIVELSE AEROBIC

TABATA/PUMP

En all round træning af hele kroppen - både styrke og kondition, i korte intervaller.

BodyShape

Funktionel træning af hele kroppen med og uden redskaber.

Cross Dance

En dansetime kombineret med små afbræk med styrketræning, pulstræning og balance.

Yoga

Kombination af energi og indre ro i et flow.

Ryg/Nakke/Skulder hold

45 min.'s træning af ryg, nakke og skulder, på et niveau hvor alle kan være med.

Fitness Box

Så skal der boksas – og endda med modstander! En time med høj puls og sved på panden.

TRX

Funktionel træning i seler, hvor man bruger sin egen vægt, som modstand.

TRX & Kettle Bell

Funktionel træning i seler og med Kettle Bells.

Latin Mix

En dansetime sammensat med flere latinamerikanske danse.

HUSK at medbring væske samt et håndklæde til alle timer.

Afbud til timer kan ske frem til 3 timer før starttidspunkt.