

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	07.15-08.15 Pilates reformer Vibeke			07.15-08.15 Pilates reformer Vibeke		
08.30-09.30  Pilates matwork Jytte		08.30-09.30  Pilates matwork Helene		08.30-09.30 Pilates reformer Vibeke	08.15-09.15 Pilates reformer Sara/Vibeke/ Bente	
08.30-09.30 Pilates reformer Ninna		08.30-09.30 Pilates reformer Charlotte			09.30-10.30 Pilates reformer Sara/Vibeke/ Bente	 09.30-10.45  Yin Yoga Dorte og Sara
09.40-10.50 Senior pilates Jytte		09.40-10.50  Senior pilates Helene		NY SÆSON – NY RUTINE? Din krop trives med variation. Når du kombinerer to forskellige holdtyper, giver du kroppen nye input – og det kan mærkes. Prøv fx: • Pilates reformer + Pilates matwork • Pilates matwork + Yoga • Yoga + Pilates reformer Brug sæsonstarten som en god anledning til at opgradere din træning. Små skift kan skabe ny energi – og være med til at udvikle den rutine, der allerede fungerer godt.		
		09.45-10.45 Pilates reformer Charlotte				
			14.10-15.10  Pilates reformer Bente			
15.30-16.30 Pilates reformer Ninna	15.20-16.20 Pilates reformer Bente		15.20-16.20 Pilates reformer Bente			
16.40-17.40 Pilates reformer Ninna	16.30-17.30 Pilates reformer Bente					
16.35-17.35 Pilates for matwork Bente		16.40-17.50 Pilates matwork Bente	16.35-17.35 Hatha flow Dorte	HOLDPLAN Gældende pr. 4. august 25 ” Din træningsrejse er unik, men du er aldrig alene. Sammen fjerner vi stivhed i kroppen og træthed i hovedet - samtidig med, at vi arbejder med vores styrke og smidighed.		
18.00-19.00 Pilates reformer Sara	17.45-18.45 Pilates reformer Bente/Ninna	18.00-19.00 Pilates reformer Vibeke	17.45-18.45 Pilates reformer Ninna			
17.45-18.50 Hatha flow Stine	17.30-18.35 Hatha & Yin Anette	18.00-19.00  Pilates for begyndere Bee	17.45-18.50  Yin yoga Dorte			
19.10-20.10 Pilates reformer Sara	18.55-19.55 Pilates reformer Ninna/Bente	19.10-20.10 Pilates reformer Vibeke	18.55-19.55 Pilates reformer Ninna			
19.00-20.00  Blid aften hatha Stine	19.00-20.00 Pilates matwork Bee	19.15-20.25 Yin yoga Anette	19.00-20.00 Pilates matwork Susan			