Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	07.00-08.00 NY TID **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** Bente			09.30-10.30 **Pilates reformer** Sara/Vibeke/ Bente	Hver 2. uge 09.30-10.45 **Yin Yoga** Dorte og Sara
09.40-10.50 **Senior pilates** Jytte						
			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	16.40-17.50 **Pilates matwork** Bente				
16.35-17.35 **Pilates for matwork** Bente		16.45-17.45 start 14/11 **Pilates reformer** Sara	16.40-17.45 NY TID **Hatha flow** Dorte			
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					
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 **Yoga for begyndere** Stine	19.00-20.00 **Pilates matwork** Bee	19.15-20.25 **Yin yoga** Anette	19.00-20.00 **Pilates matwork** Susan			

SKAB VARIATION

Træning behøver ikke altid at være mere – nogle gange handler det bare om at finde en ny kombination. 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

Små skift i din træning kan give ny energi – og hjælpe dig med at bevare den rutine, der allerede fungerer godt.

HOLDPLAN

Gældende pr. 19. oktober 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.