

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	07.00-08.00 <b>Pilates reformer</b> Vibeke			07.15-08.15 <b>Pilates reformer</b> Vibeke		
08.30-09.30 <b>Pilates matwork</b> Jytte		08.30-09.30 <b>Pilates matwork</b> Helene		08.30-09.30 <b>Pilates reformer</b> Vibeke	08.15-09.15 <b>Pilates reformer</b> Sara/Vibeke/ Bente	
08.30-09.30 <b>Pilates reformer</b> Ninna		08.30-09.30 <b>Pilates reformer</b> Bente			09.30-10.30 <b>Pilates reformer</b> Sara/Vibeke/ Bente	09.30-10.45 <b>Yin Yoga</b> Dorte og Sara <small>Hver 2. uge</small>
09.40-10.50 <b>Senior pilates</b> Jytte				<h2>SKAB VARIATION</h2> <p>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.</p> <p>Prøv fx:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pilates reformer + Pilates matwork</li> <li>• Pilates matwork + Yoga</li> <li>• Yoga + Pilates reformer</li> </ul> <p>Små skift i din træning kan give ny energi – og hjælpe dig med at bevare den rutine, der allerede fungerer godt.</p> <h1>HOLDPLAN</h1> <p>Gældende pr. 2. januar 26</p> <p>”</p> <p>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.</p>		
09.40-10.40 <b>Pilates reformer</b> Ninna						
			14.10-15.10 <b>Pilates reformer</b> Bente			
15.30-16.30 <b>Pilates reformer</b> Ninna	15.20-16.20 <b>Pilates reformer</b> Bente	15.15-16.15 <b>Pilates matwork</b> Ninna	15.20-16.20 <b>Pilates reformer</b> Bente			
16.40-17.40 <b>Pilates reformer</b> Ninna	16.15-17.20 <b>Hatha &amp; Yin</b> Anette	16.40-17.50 <b>Pilates matwork</b> Bente				
16.35-17.35 <b>Pilates for matwork</b> Bente	16.30-17.30 <b>Pilates reformer</b> Bente	16.45-17.45 <b>Pilates reformer</b> Sara	16.40-17.45 <b>Hatha &amp; Yin</b> Dorte			
18.00-19.00 <b>Pilates reformer</b> Sara	17.45-18.45 <b>Pilates reformer</b> Bente/Ninna	18.00-19.00 <b>Pilates reformer</b> Vibeke	17.45-18.45 <b>Pilates reformer</b> Ninna			
17.45-18.50 <b>Hatha flow</b> Stine	17.30-18.35 <b>Hatha &amp; Yin</b> Anette					
19.10-20.10 <b>Pilates reformer</b> Sara	18.55-19.55 <b>Pilates reformer</b> Ninna/Bente	19.15-20.15 <b>Pilates reformer</b> Vibeke	18.55-19.55 <b>Pilates reformer</b> Ninna			
19.00-20.00 <b>Yoga for begyndere</b> Stine	19.00-20.00 <b>Pilates matwork</b> Bee	19.15-20.25 <b>Yin yoga</b> Anette	19.00-20.00 <b>Pilates matwork</b> Susan			