

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	07.00-08.00 Pilates reformer Vibeke			07.15-08.15 Pilates reformer Vibeke		
08.30-09.30 Pilates reformer Ninna		08.30-09.30 Pilates reformer Bente	08.30-09.30 Pilates reformer Marie	08.30-09.30 Pilates reformer Vibeke	08.15-09.15 Pilates reformer Sara/Vibeke/ Marie	
09.40-10.50 Senior pilates Jytte					09.30-10.30 Pilates reformer Sara/Vibeke/ Marie	09.30-10.45 Yin Yoga Dorte og Sara <small>Lige uger</small>
				NÅR DU VIL TRÆNE LIDT EKSTRA		
15.30-16.30 Pilates reformer Ninna	15.20-16.20 Pilates reformer Bente		15.20-16.20 Pilates reformer Bente	Tag en ekstra time på din faste holdtype - eller kombiner to forskellige holdtyper, fx reformer + yoga, yoga + matwork eller matwork + reformer.		
16.40-17.40 Pilates reformer Ninna	16.30-17.30 Pilates reformer Bente		16.30-17.30 Pilates reformer Mette	Når du kombinerer, giver du kroppen nye input og træner nervesystemet til at bruge musklerne smartere.		
				Som medlem kan du supplere din træning til rabatpris: <ul style="list-style-type: none"> • Reformer: 125-135 kr. (<i>ikke-medlemmer: 199 kr.</i>) • Matwork & yoga: 110-120 kr. (<i>ikke-medlemmer: 165 kr.</i>) <i>(Din pris fremgår ved booking)</i>		
16.30-17.30 Pilates for matwork Bente		16.40-17.50 Pilates matwork Bente	16.40-17.45 Hatha & Yin Dorte	Små tilføjelser kan gøre en mærkbar forskel - og hjælpe dig med at bevare den rutine, der allerede fungerer godt.		
17.45-18.50 Hatha flow Stine		16.45-17.45 Pilates reformer Sara		<hr/> <h1>HOLDPLAN</h1>		
18.00-19.00 Pilates reformer Sara	17.45-18.45 Pilates reformer Ninna	18.00-19.00 Pilates reformer Vibeke	17.45-18.45 Pilates reformer Ninna	<h2>Gældende pr. 23. marts 26</h2>		
19.00-20.00 Yoga for begyndere Stine	17.30-18.35 Hatha & Yin Anette	18.00-19.10 Yin yoga Anette		<h3>”</h3>		
19.10-20.10 Pilates reformer Sara		19.15-20.15 Pilates reformer Vibeke	18.55-19.55 Pilates reformer Ninna	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.		
	19.00-20.00 Pilates matwork Bee		19.00-20.00 Pilates matwork Susan			