

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 Ninna	08.30-09.30 Pilates reformer Vibeke	08.15-09.15 Pilates reformer Sara/Vibeke/ Marie	
					09.30-10.30 Pilates reformer Sara/Vibeke/ Marie	Hver 4. uge 09.30-10.45 Yin Yoga Dorte
09.40-10.50 Senior pilates Jytte		09.40-10.50 Senior Yoga Anette	09.40-10.50 Senior pilates matwork Bente	NÅR DU VIL TRÆNE LIDT EKSTRA Tag en ekstra time på din faste holdtype - eller kombiner to forskellige holdtyper, fx reformer + yoga, yoga + matwork eller matwork + reformer. 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: - 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> Små tilføjelser kan gøre en mærkbar forskel - og hjælpe dig med at bevare den rutine, der allerede fungerer godt.		
15.30-16.30 Pilates reformer Ninna	15.20-16.20 Pilates reformer Bente		15.20-16.20 Pilates reformer Mette			
16.30-17.30 Pilates for matwork Bente		16.40-17.50 Pilates matwork Bente	16.40-17.45 Hatha & Yin Dorte			
16.40-17.40 Pilates reformer Ninna	16.30-17.30 Pilates reformer Bente	16.45-17.45 Pilates reformer Sara/Mette		HOLDPLAN Gældende pr. 28. september 26 ” 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.		
17.45-18.50 Hatha flow Stine	17.30-18.35 Hatha & Yin Anette					
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			
19.00-20.00 B Yoga for begyndere Stine	19.00-20.00 Pilates matwork Bee	18.00-19.10 Yin yoga Anette	19.00-20.00 Pilates matwork Susan			
19.10-20.10 Pilates reformer Sara		19.15-20.15 Pilates reformer Vibeke				
B = Begynder (vi tager det stille og roligt og opbygger din træningsrutine) Du er altid velkommen på alle hold - vi guider og støtter dig hele vejen, uanset hvor du starter. På begynderholdene er programmet tilpasset dig, der er ny.						