

## HOLDPROGRAM 2020/2021.

Der er tilmelding til alle hold, på nær udendørs træning, der møder du blot op.

Dag	Hold	Tid	Instruktør	Hold start	Hold afslutning
<u>Mandag</u>	Spinning/indoor cycling	08.30-09.30	Conni	07.09.20	26.04.21
<u>Mandag</u>	Udendørs træning (gratis for alle)	18.45-19.30	Michael	17.08.20	05.10.20
<u>Mandag</u>	Body Fitness/rygtræning	17.45-19.00	Birthe	14.09.20	22.03.21
<u>Mandag</u>	Funktionel Basis	19.00-19.45	Michael	19.10.20	15.03.21
<u>Mandag</u>	Spinning min. 3 deltagere	18.00-18.45	Steffen	07.09.20	26.04.21
<u>Onsdag</u>	Spinning min. 3 deltagere	17.30-18.30	Pernille	09.09.20	28.04.21
<u>Fredag</u>	Rygtræning/TRX	16.45-17.45	Christina	25.09.20	19.03.21

Der er ingen holdaktiviteter i skolernes ferier. Billeder og kontaktinformationer på instruktørerne finder du her: <http://soervadfitness.dk/index.php/kontakter>

