

Holdprogram efterår 2019

Klik på det hold du ønsker at tilmelde dig - der er KUN tilmelding til de hold, som der er understreget :) ved de andre hold møder du blot op.

Dag	Hold	Tid	Instruktør	Hold start	Hold afslutning
<u>Mandag</u>	Spinning/indoor cycling	08.30-09.30	Conni	12.08.10	25.05.20
<u>Mandag</u>	Funktionel Basis	18.45-19.30	Michael	23.09.19	30.03.20
Mandag	Pilates, Intro	17.30-18.45	Birthe	30.09.19	07.10.19
<u>Mandag</u>	Pilates	17.30-18.45	Birthe	21.10.19	09.12.19
<u>Mandag</u>	Spinning	19.30-20.15	Steffen	23.09.19	30.03.20
<u>Tirsdag</u>	Rygtræning	18.30-19.30	Anne Birgitte	10.09.19	31.03.20
<u>Onsdag</u>	Spinning/indoor cycling	19.00-20.00	Pernille	04.09.19	april 2020
<u>Fredag</u>	Spinning/indoor cycling	08.30-09.30	Conni	16.08.18	22.05.20

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