

### Hold og trænselvtider sæson 2021-2022 i motionsrummet

	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
08:00 - 09:00	65+ trænselv kl. 08.00 - 09.00		65+ trænselv kl. 08.00 - 09.00		65+ trænselv kl. 08.00 - 09.00		
09:00 - 10:00	Ro og balance kl. 09.00 - 10.00		65+ trænselv kl. 09.00 - 10.00	Ro4Livet ro-styrke-balance kl. 09.00 - 10.00	65+ trænselv kl. 09.00 - 10.00	Step og ro med AJ kl. 09:00 - 10:00	
10:00 - 11:00	65+ trænselv kl. 10.00 - 11.00		65+ trænselv kl. 10.00 - 11.00	Ro4Livet kl. 10.30 - 12.00	65+ trænselv kl. 10.00 - 11.00		
11:00 - 12:00							
11:00 - 12:00							
12:00 - 13:00							
13:00 - 14:00							
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00							Rospinning med MM kl. 16.00 - 17.00
17:00 - 18:00	Rospinning med BS kl. 17:00 - 18:00	Rospinning med BS kl. 17:00 - 18:00	Rospinning med MM kl. 17:00 - 18:00	Rospinning med BS kl. 17:00 - 18:00	Puls og Styrke med CH kl. 17.00 - 18.00		
18:00 - 19:00	Puls og Styrke med CH kl. 18:15 - 19:15	Teknik med AS kl. 18.15 - 19.15	Puls og Styrke med CH kl. 18.15 - 19.15	Yoga med LP kl. 18.15 - 19.15			
19:00 - 20:00			eRoning med LK kl. 19.15 - 20.15				
20:00 - 21:00							
21:00 - 22:00							
22:00 - 23:00							

AJ = Anette Jørgensen  
AS = Allan Seelk  
BS = Brian Sørensen  
CH = Charlotte Buchwaldt  
LK = Lene Kolster  
LP = Lene Piekut  
MM = Michala Muhs

Rospinning 65+ = Inge Jordhøj, Bodil Larsen, Mona Spangsgaard  
Ro4livet = Lena Jørgensen