

# HOLDPLAN HARALDSLUND MOTIONSCENTER efterår/vinter

Mandage	Tirsdage	Onsdage	Torsdage	Fredage	Lørdage	Søndage
Kl. 07.10-08.10 Bodybike 1 Stig	Kl. 09.15-10.00 Vandgymnastik Louise K	Kl.07.10-08.10 Bodybike 1 Lotte	Kl. 10.30-11.15 Vandgymnastik Dorthe Amalie	Kl. 07.10-08:10 Bodybike 1 Stig	Kl.09.30-10.30 Bodytoning Louise K/Lena/Sanne	Kl. 09.00-10.00 Mave/ryg Louise K
Kl. 09.30-10.15 Vandgymnastik Camilla	Kl. 12.00-13.00 Mor/baby i sal Louise K	Kl.09.30-10.15 Vandgymnastik Lena	Kl. 12.00-13.00 Mor/baby i sal Dorthe Amalie	Kl. 10.00-10.45 Vandgymnastik Dorte	Kl.10.40-11.40 Cirkel/step/zumba Louise K/Lena/Sanne	Kl. 10.10-11.10 Cirkeltræning Louise K
Kl. 10.30.11.15 Vandgymnastik Dorte	Kl. 17.00-17.50 Switching Mariell	Kl. 10.30-11.15 Varmtvandstræning Dorte	Kl.16.30-17.30 Boldtræning Louise H.N	Kl.16.00-17.00 Bodybike 1 <b>Oprettes senere*</b>	Kl.12.30-13.20 Bodybike Basis Dorte	Kl. 10.30-11.30 Bodybike 1 Marie
Kl. 16.00-16:50 Bodybike Basis Dorte	Kl.18.00-19.00 Opstram+ Mariell	Kl.15.50.16.50 Bodytoning Lena	Kl. 17.45-18.30 Vandaerobic Louise H.N	Kl. 16.30-17.30 Zumba Lotte K	Kl. 11.50-12.50 Zumba (lige uger) Patricia	Kl. 11.20-12.20 Step 1 Lotte K
Kl. 15:50-16:50 Bodytoning Lena/Louise K	Kl.18.00-18.50 Bodybike Basis Susanne	Kl. 17.00-18.00 Bodybike 1 Niels	Kl. 17.45-18.45 Zumba+ bodytoning Sanne		Kl. 13.00-14.00 Zumba (lige uger) Patricia	Kl. 12.30-13.30 Pilates Merethe/Dorthe Amalie
Kl.17:00-18:00 Bodybike 1 Marie	Kl.18.15-19.00 Vandaerobic Kathrine	Kl.17.00-18.00 Step basis Helene	Kl. 17.50-19.00 Bodybike 2 + Gus Martin J			
Kl. 17.00-18:00 Boks Anders	Kl.19.00-20.00 Bodybike 1 Lotte	Kl. 18.45-19.30 Aqua Zumba Jane	Kl. 18.45-19.30 Vandgymnastik Camilla			
Kl. 18.10-19.20 Bodybike 2 + Gus Martin J	Kl. 19.10-20.10 Feminess Tina V		Kl.19.00-20.00 Bodytoning Puls Pia H			
Kl.18.10-19.10 Zumba Sanne	Kl.19.15-20.00 Vandgymnastik Susanne		Kl.19.10-20.10 Bodybike 1 Anne W			
Kl.18.15-19.00 Vandgymnastik Lena/Louise K						
Kl.19.20-20.20 Yoga Sanne						

**Tilmelding til alle hold via [www.haraldslund.com](http://www.haraldslund.com),**

**Eller ved at ringe på tlf.: 99 31 67 50**

Det er en god ide at medbringe drikkedunk og håndklæde.

Beskrivelser af hold, kan du læse på vores hjemmeside.

Aflysninger kan forekomme.

Hold med utilstrækkelig tilmelding kan blive lukket.

**Denne plan er gældende fra**

**12. september 2011, til og med 29. april 2012**

**Opdateret 10.10.2011 LLA**

For aktuel plan, se onlineplanen på vores hjemmeside.

\*Der vil blive oprettet surprise hold indtil vi har en fast instruktør