

# HOLDTRÆNING **fitnessgl**

Marts/April 2018

<b>Mandag</b>	<b>Hold</b>	<b>Instruktør</b>	<b>Pris</b>
06:00-07:00	Go' Morgen-Spinning	Maik	24/7-kort
16:30-17:30	Spinning 2 (nær-død)	Allan	24/7-kort
17:00-18:30	DanceFit	Betina	24/7-kort
20:00-21:30	BJJ - Brasiliansk Jiu Jitsu	Jason	24/7-kort
<b>Tirsdag</b>	<b>Hold</b>	<b>Instruktør</b>	<b>Pris</b>
11:30-12:15	Frokost Spinning	Bodil	24/7-kort
15:00-16:30	FRI prøvetræning	Allan Juhl	Alle
16:30-17:45	Yoga (for alle)	Raminta	60 kr./10 turs 500kr.
16:45-17:45	Spinning 1	Kathrine	24/7-kort
17:45-19:00	Yin Yoga (for alle)	Raminta	60 kr./10 turs 500kr.
19:00-20:00	Crossdance	Charlotte	24/7-kort
20:00-21:30	Selvforvar Jiu Jitsu	Jason	24/7-kort
<b>Onsdag</b>	<b>Hold</b>	<b>Instruktør</b>	<b>Pris</b>
06:00-07:00	Go' Morgen-Spinning	Maik	24/7-kort
09:30-10:45	Yin Yoga (for Alle)	Raminta	60 kr. /10 turs 500kr.
11:00-12:15	Ashtanga Yoga (for Alle)	Raminta	60 kr. /10 turs 500kr.
16:30-17:30	DanseFit	Betina	24/7-kort
17:45-18.45	Coreball	Mette	24/7-kort
19:30-21:00	Judo Kamp/Selvforvar	Christian	24/7-kort
20:00-21:30	Nanoq Pullers	Minik/Gert	Medlem
<b>Torsdag</b>	<b>Hold</b>	<b>Instruktør</b>	<b>Pris</b>
16:30-17:30	MaveBalleLår	Rikke	24/7-kort
16:45-17:45	Spinning 1	Kathrine	24/7-kort
17:45-19:00	Yoga (for øvede)	Raminta	60 kr. /10 turs 500kr.
19:00-20:00	Crossdance	Charlotte	24/7-kort
20:00-21:30	Submission Jiu Jitsu	Jason	24/7-kort
<b>Fredag</b>	<b>Hold</b>	<b>Instruktør</b>	<b>Pris</b>
06:00-07:00	Go' Morgen-Spinning	Maik	24/7-kort
16.30-17.45	Yoga (for alle)	Raminta	60 kr./10 turs 500kr.
<b>Lørdag</b>			
10:00-11:00	DanseFit/Crossdance	Betina/Charlotte	24/7-kort
15:00-16:30	Nanoq Pullers	Minik/Gert	Medlem
<b>Søndag</b>	<b>Hold</b>	<b>Instruktør</b>	<b>Pris</b>
08:30-09:30 (hver 2. søn.)	Crossdance	Charlotte	24/7-kort
09:30-10:30	CoreBall	Mette	24/7-kort
11:00-12:15	Yin Yoga	Raminta	60 kr. /10 turs 500kr.

Online: [booking.sport-solutions.dk](http://booking.sport-solutions.dk) **fitnessgl** +299 32 55 55