

# GYMNASTIKHOLD 2017 - 2018

## PULS og STYRKE

45 min. 275 kr. måned / 2.430 kr. sæson / 90 kr. 1 gang.

60 min. 365 kr. måned / 3.195 kr. sæson / 95 kr. 1 gang.

75 min. 395 kr. måned / 3.465 kr. sæson / 100 kr. 1 gang.

## ROLIG TRÆNING

45 min. 310 kr. måned / 2.745 kr. sæson / 95 kr. 1 gang.

60 min. 395 kr. måned / 3.465 kr. sæson / 100 kr. 1 gang.



Muskel- og konditræning



Musik og dans



Indre ro

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
	7.00 - 7.45 <b>Styrke</b> ⚡ 🎵 Vibeke Thevik K / Gl. sal / 45 min.	6.55 - 7.40 <b>Styrke</b> 🎵 Lisbeth Olesen K / Gl. sal / 45 min.	7.00 - 7.45 <b>Styrke</b> ⚡ Nina Rud Hansen M / Gl. sal / 45 min.		
	7.50 - 8.50 <b>Puls</b> ⚡ 🎵 Vibeke Thevik K / Gl. sal / 60 min.	7.45 - 8.30 <b>Styrke</b> 🎵 Lisbeth Olesen K / Gl. sal / 45 min.	7.50 - 8.50 <b>Puls</b> 🎵 Nina Rud Hansen K / Gl. sal / 60 min.		
	8.55 - 9.55 <b>Styrke</b> ⚡ 🎵 Jette Hjulmand K / Gl. sal / 60 min.	8.35 - 9.35 <b>Styrke</b> 🎵 Lisbeth Olesen K / Gl. sal / 60 min.	9.00 - 10.00 <b>Styrke</b> 💰 Ullamai Rose Danielsen K / Gl. sal / 60 min.	9.50 - 10.50 <b>Styrke</b> 🎵 Dorrit Stender- Petersen K / Gl. sal / 60 min.	9.30 - 10.45 <b>Puls</b> ⚡ 🎵 Sirid Nølsøe / Lotte Marie Jensen MK / Gl. sal / 75 min.
9.45 - 10.45 <b>Styrke</b> 🎵 Signe Frydenlund K / Gl. sal / 60 min.	10.00 - 11.00 <b>Styrke</b> 🎵 Jette Hjulmand K / Gl. sal / 60 min.	9.40 - 10.40 <b>Styrke</b> 🎵 💰 Henriette Bolt K / Gl. sal / 60 min.	10.10 - 11.10 <b>Styrke</b> 💰 Ullamai Rose Danielsen K / Gl. sal / 60 min.	11.00 - 12.00 <b>Rolig træning</b> 🎵 Dorrit Stender- Petersen K / Gl. sal / 60 min.	10.50 - 11.50 <b>Puls</b> ⚡ 🎵 Sirid Nølsøe / Lotte Marie Jensen MK / Gl. sal / 60 min.
10.50 - 11.50 <b>Styrke</b> 🎵 Signe Frydenlund K / Gl. sal / 60 min.	11.05 - 11.50 <b>Rolig træning</b> 💰 Jette Hjulmand K / Gl. sal / 45 min.	10.00 - 11.00 <b>Styrke/ dansenhold</b> 🎵 Joan Sandbak MK / Ny sal / 60 min.	11.20 - 12.20 <b>Styrke</b> 💰 Ullamai Rose Danielsen K / Gl. sal / 60 min.		
12.00 - 13.00 <b>Styrke</b> 🎵 💰 Steffen Adamsen M / Gl. sal / 60 min.	12.00 - 13.00 <b>Styrke</b> 🎵 💰 Jette Hjulmand K / Gl. sal / 60 min.	10.45 - 11.45 <b>Styrke</b> 🎵 💰 Henriette Bolt K / Gl. sal / 60 min.	13.00 - 14.00 <b>Rolig træning</b> 🎵 Dorrit Stender- Petersen K / Gl. sal / 60 min.		
12.15 - 13.45 <b>Efterfødsel 1</b> Jette Hjulmand K / Ny sal / 90 min.	13.55 - 14.55 <b>Puls</b> ⚡ Karina Juul Folsing MK / Gl. sal / 60 min.	11.15 - 12.30 <b>Styrke</b> ⚡ Joan Sandbak MK / Ny sal / 75 min.	14.15 - 15.00 <b>Styrke</b> 💰 Karen Pedersen K / Gl. sal / 45 min.		

14.15 - 15.45  
**Efterfødsel 2**  
Jette Hjulmand  
K / Ny sal / 90 min.


14.55 - 15.55  
**Styrke**    
Steffen Adamsen  
K / Gl. sal / 60 min.

16.00 - 17.00  
**Puls**    
Steffen Adamsen  
K / Gl. sal / 60 min.

16.45 - 17.45  
**Styrke**    
Henriette Bolt  
K / Ny sal / 60 min.


17.05 - 18.05  
**Puls**    
Steffen Adamsen  
M / Gl. sal / 60 min.

18.10 - 19.25  
**Puls**    
Henriette Bolt  
K / Gl. sal / 75 min.

19.30 - 20.45  
**Puls**    
Henriette Bolt  
K / Gl. sal / 75 min.

15.00 - 16.00  
**Styrke**   
Karina Juul Folsing  
K / Gl. sal / 60 min.

16.05 - 17.05  
**Styrke**   
Søren Ekman  
M / Gl. sal / 60 min.

16.15 - 17.15  
**Styrke**   
Sirid Nolsøe  
K / Ny sal / 60 min.

17.10 - 18.10  
**Puls**   
Søren Ekman  
M / Gl. sal / 60 min.

17.30 - 18.45  
**Puls**    
Sirid Nolsøe  
K / Ny sal / 75 min.

18.15 - 19.15  
**Puls**   
Søren Ekman  
K / Gl. sal / 60 min.

19.00 - 20.15  
**Træning for gravide**  
Sirid Nolsøe  
K / Ny sal / 75 min.

19.20 - 20.20  
**Puls**   
Irene Jørgensen  
MK / Gl. sal / 60 min.

20.25 - 21.40  
**Puls**    
Irene Jørgensen  
K / Gl. sal / 75 min.

12.00 - 13.00  
**Puls**    
Henriette Bolt  
K / Gl. sal / 60 min.



13.00 - 14.00  
**Rolig træning**   
Joan Sandbak  
M / Ny sal / 60 min.

13.20 - 14.20  
**Styrke**    
Søren Ekman  
K / Gl. sal / 60 min.

14.25 - 15.25  
**Styrke**    
Søren Ekman  
M / Gl. sal / 60 min.

14.35 - 15.20  
**Rolig træning**   
Bodil Thomsen  
K / Ny sal / 45 min.

16.30 - 17.30  
**Styrke**   
Gitte Just  
K / Gl. sal / 60 min.

16.55 - 18.10  
**Puls**    
Søren Ekman  
M / Ny sal / 75 min.


17.35 - 18.35  
**Styrke**   
Gitte Just  
K / Gl. sal / 60 min.


18.50 - 20.05  
**Styrke**   
Gitte Just  
MK / Gl. sal / 75 min.

15.10 - 16.10  
**Styrke**   
Karen Pedersen  
K / Gl. sal / 60 min.

15.15 - 16.15  
**Styrke**    
Henriette Bolt  
K / Ny, sal / 60 min.

16.15 - 17.15  
**Puls**   
Karen Pedersen  
K / Gl. sal / 60 min.

16.30 - 17.45  
**Styrke**   
Henrik Rasch  
K / Ny sal / 75 min.



17.20 - 18.20  
**Styrke**   
Karina Juul Folsing  
/ Tshina Mosen-  
dane  
K / Gl. sal / 60 min.

18.00 - 19.00  
**Puls**   
Henrik Rasch  
MK / Ny sal / 60 min.

18.25 - 19.25  
**Puls**   
**for 30-50 årige**  
Karina Juul Folsing  
/ Tshina Mosen-  
dane  
K / Gl. sal / 60 min.

19.30 - 20.45  
**Puls**    
**for 30-50-årige**  
Karina Juul Folsing  
/ Tshina Mosen-  
dane  
K / Gl. sal / 75 min.

14.00 - 15.00  
**Styrke/  
dansehold**   
Gitte Just  
MK / Ny sal / 60 min.

16.30 - 17.45  
**Puls**    
Vibeke Thevik  
MK / Gl. sal / 75 min.