

Gymnastikhold 2022/2023

Mandag

9.45 - 10.45

Træning og balance 

Birgitte Kristensen
K/Gl. sal / 60 min.

10.50 - 11.50

Træning og balance 

Birgitte Kristensen
K/Gl. sal / 60 min.

12.00 - 13.00

Træning og balance 

Steffen Adamsen
M/Gl. sal / 60 min.

14.55 - 15.55

Træning og balance 

Steffen Adamsen
K/Gl. sal / 60 min.

15.30 - 16.45

Træning og balance 

Joan Sandbak
K/Ny sal / 60 min.

16.00 - 17.00

Puls og styrke 

Steffen Adamsen
K/Gl. sal / 60 min.

17.05 - 18.05

Puls og styrke 

Steffen Adamsen
M/Gl. sal / 60 min.

18.10 - 19.25

Puls og styrke 

Henriette Bolt
K/Gl. sal / 75 min.

Tirsdag

7.00 - 7.45

Træning og balance 

Vibeke Thevik
K/Gl. sal / 45 min.

7.50 - 8.50

Puls og styrke 

Vibeke Thevik
K/Gl. sal / 60 min.

8.55 - 9.55

Puls og styrke 

Jette Hjulmand
K/Gl. sal / 60 min.

10.00 - 11.00

Træning og balance 

Jette Hjulmand
K/Gl. sal / 60 min.

11.05 - 11.50

Rollig træning

Jette Hjulmand
K/Gl. sal / 45 min.

12.00 - 13.00

Træning og balance 

Jette Hjulmand
K/Gl. sal / 60 min.

16.05 - 17.05

Træning og balance 

Søren Ekman
M/Gl. sal / 60 min.

16.15 - 17.15

Træning og balance 

Sirid Nolsøe
K/Ny sal / 60 min.

Onsdag

7.45 - 8.30

Træning og balance 

Malene Helbak
K/Gl. sal / 45 min.

8.35 - 9.35

Træning og balance 

Malene Helbak
K/Gl. sal / 60 min.

9.40 - 10.40

Træning og balance 

Henriette Bolt
K/Gl. sal / 60 min.

10.45 - 11.45

Træning og balance 

Henriette Bolt
K/Gl. sal / 60 min.

11.15 - 12.30

Træning og balance 

Joan Sandbak
Mix/Ny sal / 75 min.

12.00 - 13.00

Puls og styrke 

Henriette Bolt
K/Gl. sal / 60 min.

13.00 - 14.00

Rollig træning 

Joan Sandbak
M/Ny sal / 60 min.

13.20 - 14.20

Træning og balance 

Vibeke Thevik
K/Gl. sal / 60 min.

Torsdag

7.00 - 7.45

Træning og balance 

Miamanda Bovin
M/Gl. sal / 45 min.

7.50 - 8.50

Puls og styrke 

Miamanda Bovin
K/Gl. sal / 60 min.

9.00 - 10.00

Træning og balance

Nina Rud
K/Gl. sal / 60 min.

10.10 - 11.10

Træning og balance

Tea Rønne
K/Gl. sal / 60 min.

11.20 - 12.20

Træning og balance

Tea Rønne
K/Gl. sal / 60 min.

12.50 - 13.50

Rollig træning 

Doornit Stønder-Petersen
K/Gl. sal / 60 min.

14.00 - 15.00

Rollig træning

Karen Pedersen
K/Gl. sal / 60 min.

15.10 - 16.10

Træning og balance 

Karen Pedersen
K/Gl. sal / 60 min.

Fredag

9.40 - 10.40

Træning og balance 

Anna Louise Holm
K/Gl. sal / 60 min.

09.50 - 10.50

Rollig træning 

Anna Louise Holm
K/Gl. sal / 60 min.

16.30 - 17.45

Puls og styrke 

Daniel Olivares Birger Bovin
Mix/Gl. sal / 75 min.

19.30 - 20.45

Puls og styrke ⚡ 
Henriette Bolt
K / Gl. sal / 75 min.

17.10 - 18.10

Puls og styrke ⚡ 
Søren Ekman
M / Gl. sal / 60 min


17.30 - 18.45

Puls og styrke ⚡ 
Siri Nilsøe
K / Ny sal / 75 min.

18.15 - 19.15

Puls og styrke ⚡ 
Søren Ekman
K / Gl. sal / 60 min.


19.20 - 20.20

Puls og styrke ⚡ 
Daniel Olivares
Mix / Gl. sal / 60 min.

20.25 - 21.40

Puls og styrke ⚡ 
Daniel Olivares
K / Gl. sal / 75 min.

14.25 - 15.25

Træning og balance ⚡ 
Vibeke Thewik
M / Gl. sal / 60 min.

14.30 - 15.15

Rolig træning ⚡ 
Joan Sandbak
K / Ny sal / 45 min.

15.30 - 16.30

Træning og balance ⚡ 
Dancehold / Gitte Just
Mix / Gl. sal / 60 min.

16.35 - 17.35

Træning og balance ⚡ 
Gitte Just
K / Gl. sal / 60 min.

16.55 - 18.10

Puls og styrke ⚡ 
Søren Ekman
M / Ny sal / 75 min.

17.40 - 18.40

Træning og balance ⚡ 
Gitte Just
K / Gl. sal / 60 min.

18.50 - 19.50

Træning og balance ⚡ 
Gitte Just
Mix / Gl. sal / 60 min.


15.15 - 16.15

Træning og balance ⚡ 
Henriette Bolt
K / Ny. sal / 60 min.

16.15 - 17.15

Puls og styrke ⚡ 
Karen Pedersen
K / Gl. sal / 60 min.

17.20 - 18.20

Træning og balance ⚡ 
Ida Thalbitzer
K / Gl. sal / 60 min.

18.25 - 19.25

Puls og styrke ⚡ 
Ida Thalbitzer
K / Gl. sal / 60 min.

19.30 - 20.45

Puls og styrke ⚡ 
Ida Thalbitzer
Mix / Gl. sal / 75 min.

Lørdag

9.30 - 10.45

Puls og styrke ⚡ 
Daniel Olivares /
Helle Martinsen
MKix / Gl. sal / 75 min.

10.50 - 11.50

Puls og styrke ⚡ 
Daniel Olivares /
Helle Martinsen
MKix / Gl. sal / 60 min.

Ikonerne viser dig, hvor fokus er i undervisningen

 Muskel- og konditræning
 Musik og dans