

# Holdaktiviteter EFTERÅR 2017

Holdene starter i **uge 34** og slutter i **uge 50**.

Efterårsferie i uge 42 - nærmere oplysninger hos instruktørerne.

Alle hold er for både mænd og kvinder!

Mandag	Hold	Holdstart 21. august
7.30 – 8.30	<b>Pilates &amp; Stretch</b> v/GitteThomassen	Ingen tilmelding, bare mød op!
10.15 – 11.15	<b>Seniorhold +60. Puls &amp; Styrke/Cirkeltræning</b> v/GitteThomassen	Ingen tilmelding, bare mød op!
15.30 – 16.30	<b>Ashtanga yoga (kun begyndere)</b> v/Mira Wøhlk Max. 25 deltagere	Ingen tilmelding, bare mød op!
16.30 – 18.00	<b>Ashtanga yoga (fortsættere)</b> v/Mira Wøhlk Max. 25 deltagere	Ingen tilmelding, bare mød op!
18.05 – 19.05	<b>Bodytoning</b> v/GitteThomassen	Ingen tilmelding, bare mød op!
Tirsdag	Hold	Holdstart 22. august
7.30 – 8.30	<b>Ryghold (begyndere/let øvede)</b> v/GitteThomassen Max. 15 deltagere	<b>Tilmelding nødvendig/sign up</b>
15.35 – 16.35	<b>Stram op</b> v/GitteThomassen	Ingen tilmelding, bare mød op!
16.40 – 17.40	<b>Step (let øvede) + Bodytoning</b> v/GitteThomassen	Ingen tilmelding, bare mød op!
Onsdag	Hold	Holdstart 23. august
7.30 – 8.30	<b>Ryghold (øvede)</b> v/GitteThomassen Max. 15 deltagere	<b>Tilmelding nødvendig/sign up</b>
10.30 – 11.30	<b>Seniorhold 60+. Stram Op</b> v/GitteThomassen	Ingen tilmelding, bare mød op!
15.30 – 16.25	<b>Stærk og smidig med FOAMROLLER</b> v/GitteThomassen	Ingen tilmelding, bare mød op!
16.30 – 18.00	<b>Iyengar yoga</b> v/Ilse Gaardahl Max. 25 deltagere	Ingen tilmelding, bare mød op!
Torsdag	Hold	Holdstart 24. august
7.15 – 8.15	<b>Stærk og smidig med FOAMROLLER</b> v/GitteThomassen	Ingen tilmelding, bare mød op!
15.40 – 16.40	<b>Puls og styrke. Cirkeltræning.</b> v/GitteThomassen	Ingen tilmelding, bare mød op!
16.45 – 17.45	<b>Pilates &amp; Stretch</b> v/GitteThomassen	Ingen tilmelding, bare mød op!
18.00 – 19.00	<b>Zumba</b> v/Banu Saatci	Ingen tilmelding, bare mød op!
Fredag	Hold	Holdstart 25. august
7.30 – 8.30	<b>Stor bold</b> v/GitteThomassen	Ingen tilmelding, bare mød op!
8.45 – 9.45	<b>Seniorhold 60+. Stor bold og foamroller</b> v/GitteThomassen	Ingen tilmelding, bare mød op!

Du skal tilmelde dig **RYGHOLDENE** på [holdtilmelding@live.dk](mailto:holdtilmelding@live.dk) senest **3. juli 2017**. **Husk at angive holdnavn (fx Ryghold begyndere) i emnefeltet.**

Pladserne vil, hvis det er nødvendigt, blive fordelt ved lodtrækning.

Deltagere på **RYGHOLD** får direkte besked om optagelse **senest 7/7 2017**.