

# Holdaktiviteter FORÅR 2018

**Holdene starter i uge 2** og slutter i **uge 25**. Vinterferie i uge 7 - nærmere oplysninger hos instruktørerne.

Alle hold er for både mænd og kvinder!

Mandag	Hold	OBS!
07.30 – 08.30	Pilates & Stretch v/Gitte Thomasen	Ingen tilmelding.
10.15 – 11.15	Seniorhold 60+. Puls & Styrke/Cirkeltræning v/Gitte Thomasen	Ingen tilmelding.
15.30 – 16.30	Ashtanga yoga (begyndere) v/Mira Wøhlk Max. 25 deltagere	Ingen tilmelding.
16.30 – 18.00	Ashtanga yoga (fortsættere) v/Mira Wøhlk Max. 25 deltagere	Ingen tilmelding.
18.05 – 19.05	Bodytoning v/Gitte Thomasen	Ingen tilmelding.
Tirsdag	Hold	OBS!
07.30 – 08.30	Ryghold (begyndere/let øvede) v/Gitte Thomasen Max. 15 deltagere	Tilmelding nødvendig/sign up
08.45 – 09.45	Senior Stram Op 60+ v/Gitte Thomasen <b>NYT!!</b>	Ingen tilmelding.
15.35 – 16.35	Stram op v/Gitte Thomasen	Ingen tilmelding.
16.40 – 17.40	HIIT (høj intensitets interval træning) <b>NYT!!</b> v/Gitte Thomasen	Ingen tilmelding.
Onsdag	Hold	OBS!
07.30 – 08.30	Ryghold (øvede) v/Gitte Thomasen Max. 15 deltagere	Tilmelding nødvendig/sign up Holdstart uge 1 – ingen træning uge 2!
10.30 – 11.30	Seniorhold 60+. Stram Op v/Gitte Thomasen	Ingen tilmelding. Holdstart uge 1 – ingen træning uge 2!
15.30 – 16.25	Stærk og smidig med FOAMROLLER v/Gitte Thomasen	Ingen tilmelding. Holdstart uge 1 – ingen træning uge 2!
16.30 – 18.00	Iyengar yoga v/Ilse Gaardahl Max. 25 deltagere	Ingen tilmelding. <b>OBS! Holdstart 7. marts!</b>
Torsdag	Hold	OBS!
07.15 – 08.15	Stærk og smidig med FOAMROLLER v/Gitte Thomasen	Ingen tilmelding. Holdstart uge 1 – ingen træning uge 2!
15.40 – 16.40	Puls og styrke. Cirkeltræning. v/Gitte Thomasen	Ingen tilmelding. Holdstart uge 1 – ingen træning uge 2!
16.45 – 17.45	Pilates & Stretch v/Gitte Thomasen	Ingen tilmelding. Holdstart uge 1 – ingen træning uge 2!
18.00 – 19.00	Zumba v/Banu Saatci	Ingen tilmelding.
Fredag	Hold	OBS!
07.30 – 08.30	Stor bold v/Gitte Thomasen	Ingen tilmelding. Holdstart uge 1 – ingen træning uge 2!
08.45 – 09.45	Seniorhold 60+. Stor bold og foamroller v/Gitte Thomasen	Ingen tilmelding. Holdstart uge 1 – ingen træning uge 2!

Du skal tilmelde dig **RYGHOLDENE** på [holdtilmelding@live.dk](mailto:holdtilmelding@live.dk) senest onsdag den 20/12 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 31/12 2017**.