

Holdaktiviteter EFTERÅR 2020

Gælder fra uge 43-51. Tilmeld dig vores nyhedsbrev på [motion.au.dk/](mailto:motion.au.dk)

SPINNING-hold: Tider og tilmelding via Facebook-gruppen: [Spinning AU, Kathrinebjergvej 89](#)

Mandag	Hold	OBS!
07.30 – 08.30	Pilates & Stretch v/Gitte Thomasen	Ingen tilmelding
08.40 – 09.40	Seniorhold 60+ Puls & Styrke/Cirkeltræning v/Gitte Thomasen	Ingen tilmelding
15.30 – 16.30	Ashtanga yoga (begyndere) v/Mira Wøhlk	Ingen tilmelding
16.30 – 18.00	Ashtanga yoga (fortsættere) v/Mira Wøhlk	Ingen tilmelding
18.05 – 19.05	Bodytoning v/Gitte Thomasen	Ingen tilmelding
Tirsdag	Hold	OBS!
07.30 – 08.30	Ryghold (let øvede/øvede) v/Gitte Thomasen. Max. 14 deltagere	Tilmelding /sign up holdtilmelding@live.dk
08.40 – 09.40	Senior Stram Op 60+ Balance v/Gitte Thomasen	Ingen tilmelding
15.35 – 16.35	Stram op v/Gitte Thomasen	Ingen tilmelding
16.40 – 17.40	HIIT (Høj Intensitets Interval Træning) v/Gitte Thomasen	Ingen tilmelding
18.00 – 19.00	Zumba v/Charlotte Marie Doms Starter 20. oktober	Ingen tilmelding. Facebook https://www.facebook.com/snlteaching
Onsdag	Hold	OBS!
07.30 – 08.30	Ryghold (let øvede/øvede) v/Gitte Thomasen. Max. 14 deltagere	Tilmelding /sign up holdtilmelding@live.dk
10.30 – 11.30	Seniorhold 60+. Stram Op v/Gitte Thomasen	Ingen tilmelding
15.30 – 16.25	Stærk og smidig med FOAMROLLER v/Gitte Thomasen	Ingen tilmelding
16.30 – 18.00	Iyengar yoga v/Ilse Gaardahl	Ingen tilmelding.
Torsdag	Hold	OBS!
07.00 – 07.55	Stærk og smidig med FOAMROLLER v/Gitte Thomasen	Ingen tilmelding
08.00 – 09.00	Ryghold (begyndere) v/Gitte Thomasen. Max. 12 deltagere	Tilmelding /sign up holdtilmelding@live.dk
15.40 – 16.40	Puls og styrke. Cirkeltræning v/Gitte Thomasen	Ingen tilmelding
16.45 – 17.45	Pilates & Stretch v/Gitte Thomasen	Ingen tilmelding
18.00 – 19.00	Partyrobics v/Charlotte Marie Doms Starter 22. oktober	Ingen tilmelding. Facebook https://www.facebook.com/snlteaching
Fredag	Hold	OBS!
06.00 – 07.25	Karate (Wado Ryu) v/ Peder K. Bøcher	Ingen tilmelding. Se evt. aflysninger på Facebook: Karate @ AU Motionscentret
07.30 – 08.30	Stor bold v/Gitte Thomasen	Ingen tilmelding
08.40 – 09.40	Seniorhold 60+. Stor bold og foamroller v/Gitte Thomasen	Ingen tilmelding
16.00 – 17.30	Karate (Wado Ryu) v/ Peder K. Bøcher	Ingen tilmelding. Se evt. aflysninger på Facebook: Karate @ AU Motionscentret