

# HOLDAKTIVITETER 1. KVARTAL 2023

Gælder fra uge 2 til 13. 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	<b>Pilates &amp; Stretch</b> v/Gitte	Ingen tilmelding
08.40 – 09.40	<b>Seniorhold 60+ Puls &amp; Styrke/Cirkeltræning</b> v/Gitte	Ingen tilmelding
16.00 – 17.00	<b>Spinning</b>	<b>Tilmelding /sign up:</b> Facebook: <a href="#">SpinningAU, Kathrinebjergvej 89</a>
17:05 – 18:00	<b>Intervaltræning / Puls og styrke</b>	Ingen tilmelding
18.05 – 19.05	<b>Bodytoning</b> v/Gitte	Ingen tilmelding
Tirsdag	Hold	OBS!
07.30 – 08.30	<b>Ryghold (let øvede/øvede)</b> v/Gitte	<b>Tilmelding /sign up</b> <a href="mailto:holdtilmelding@live.dk">holdtilmelding@live.dk</a>
08.40 – 09.40	<b>Senior Stram Op 60+ Balance</b> v/Gitte	Ingen tilmelding
15.50 – 16.50	<b>Stram op</b> v/Gitte	Ingen tilmelding
Onsdag	Hold	OBS!
07.30 – 08.30	<b>Ryghold (let øvede/øvede)</b> v/Gitte	<b>Tilmelding /sign up</b> <a href="mailto:holdtilmelding@live.dk">holdtilmelding@live.dk</a>
10.30 – 11.30	<b>Senior Stram Op 60+</b> v/Gitte	Ingen tilmelding
15.30 – 16.25	<b>Spinning</b>	<b>Tilmelding /sign up:</b> Facebook: <a href="#">SpinningAU, Kathrinebjergvej 89</a>
16.30 – 18.00	<b>Iyengar yoga (starter 22. februar!)</b> v/Ilse	Ingen tilmelding. <b>OBS! Opstart 22.februar 2023</b>
Torsdag	Hold	OBS!
07.00 – 07.55	<b>Stærk og smidig med FOAMROLLER</b> v/Gitte	Ingen tilmelding
08.00 – 09.00	<b>Ryghold (begyndere)</b> v/Gitte	<b>Tilmelding /sign up</b> <a href="mailto:holdtilmelding@live.dk">holdtilmelding@live.dk</a>
15.50 – 16.50	<b>Puls og styrke. Cirkeltræning</b> v/Gitte	Ingen tilmelding
16.55 – 17.55	<b>Ryghold uden tilmelding</b> v/Gitte	Ingen tilmelding
Fredag	Hold	OBS!
07.30 – 08.30	<b>Ryghold (begyndere)</b> v/Gitte	<b>Tilmelding /sign up</b> <a href="mailto:holdtilmelding@live.dk">holdtilmelding@live.dk</a>
08.40 – 09.40	<b>Seniorhold 60+. Stor bold og foamroller</b> v/Gitte	Ingen tilmelding
16.00 – 17.30	<b>Karate (Wado Ryu)</b> v/ Peder	Ingen tilmelding. Se evt. aflysninger på Facebook: <a href="#">Karate @ AU Motionscentret</a>