**HOLDAKTIVITETER efterårssæsonen 2025**

**Gælder fra uge 33 til 50**. Tilmeld dig vores nyhedsbrev på [motion.au.dk/](http://motion.au.dk/)

**SPINNING-hold**: Tider og tilmelding via Facebook-gruppen: Spinning AU, Vestereng Idrætszone, Paludan Müllers Vej 110, 8200 Aarhus N

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mandag** | **Hold** | **OBS!** |
| 07.30 – 08.30 | **Pilates & Stretch**  v/Gitte | Ingen tilmelding |
| 08.40 – 09.40 | **Seniorhold 60+ Puls & Styrke/Cirkeltræning**  v/Gitte | Ingen tilmelding |
| 16.00 – 17.00 | **Spinning** | **Tilmelding /sign up:** Facebook:  Spinning AU, Vestereng Idrætszone… |
| 17:05 – 18:05 | **Intervaltræning / Puls og styrke**  v/Gitte | Ingen tilmelding |
| 18.10 – 19.10 | **Bodytoning**  v/Gitte | Ingen tilmelding |
| **Tirsdag** | **Hold** | **OBS!** |
| 07.30 – 08.30 | **Ryghold** (let øvede/øvede)  v/Gitte | **Tilmelding /sign up – senest 1/7-25** holdtilmelding@live.dk |
| 08.40 – 09.40 | **Senior Stram Op 60+** **Balance**  v/Gitte | Ingen tilmelding |
| 15.35 – 16.35 | **Stram op**  v/Gitte | Ingen tilmelding |
| 16.40 – 17.40 | **Stram op**  v/Gitte | Ingen tilmelding |
| **Onsdag** | **Hold** | **OBS!** |
| 07.30 – 08.30 | **Ryghold** (let øvede/øvede)  v/Gitte | **Tilmelding /sign up – senest 1/7-25** holdtilmelding@live.dk |
| 10.30 – 11.30 | **Senior Stram Op 60+**  v/Gitte | Ingen tilmelding |
| 15.30 – 16.25 | **Spinning** | **Tilmelding /sign up:** Facebook:  Spinning AU. Vestereng Idrætszone... |
| 16.30 – 18.00 | **Iyengar yoga** **– Starter i uge 34**  v/Ilse | Ingen tilmelding.  **Starter i uge 34** |
| **Torsdag** | **Hold** | **OBS!** |
| 07.00 – 07.55 | **Stærk og smidig med FOAMROLLER**  v/Gitte | Ingen tilmelding |
| 08.00 – 09.00 | **Ryghold** (begyndere)  v/Gitte | **Tilmelding /sign up – senest 1/7-25** holdtilmelding@live.dk |
| 15.50 – 16.50 | **Puls og styrke. Cirkeltræning**  v/Gitte | Ingen tilmelding |
| 16.55 – 17.55 | **Ryghold uden tilmelding**  v/Gitte | Ingen tilmelding |
| **Fredag** | **Hold** | **OBS!** |
| 07.30 – 08.30 | **Ryghold** (begyndere)  v/Gitte | **Tilmelding /sign up – senest 1/7-25** holdtilmelding@live.dk |
| 08.40 – 09.40 | **Seniorhold 60+. Stor bold og foamroller**  v/Gitte | Ingen tilmelding |
|  |  |  |