

HOLDAKTIVITETER Forårssæsonen 2024

Gælder fra uge 1 til 25. Tilmeld dig vores nyhedsbrev på [motion.au.dk/](mailto: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 (starter mandag d. 8/1) v/Gitte	Ingen tilmelding
08.40 – 09.40	Seniorhold 60+ Puls & Styrke/Cirkeltræning v/Gitte (starter mandag d. 8/1)	Ingen tilmelding
16.00 – 17.00	Spinning (starter mandag d. 8/1)	Tilmelding /sign up: Facebook: Spinning AU, Vestereng Idrætszone...
17:05 – 18:00	Intervaltræning / Puls og styrke (starter mandag d. 8/1) v/Gitte	Ingen tilmelding
18.05 – 19.05	Bodytoning (starter mandag d. 8/1) v/Gitte	Ingen tilmelding
Tirsdag	Hold	OBS!
07.30 – 08.30	Ryghold (let øvede/øvede) v/Gitte	Tilmelding /sign up - se dog nyhedsbrev holdtilmelding@live.dk
08.40 – 09.40	Senior Stram Op 60+ Balance v/Gitte	Ingen tilmelding
15.50 – 16.50	Stram op v/Gitte	Ingen tilmelding
Onsdag	Hold	OBS!
07.30 – 08.30	Ryghold (let øvede/øvede) v/Gitte	Tilmelding /sign up - se dog nyhedsbrev 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 21. februar!) v/Ilse	Ingen tilmelding. OBS! Opstart 21.februar 2024
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 - se dog nyhedsbrev 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 - se dog nyhedsbrev holdtilmelding@live.dk
08.40 – 09.40	Seniorhold 60+. Stor bold og foamroller v/Gitte	Ingen tilmelding
16.00 – 17.30	Karate (Wado Ryu) v/ Peder	Ingen tilmelding. Se evt. aflysninger på Facebook: Karate @ AU Motionscentret