

HOLDAKTIVITETER efterårssæsonen 2026

Trøjborgvej, bygning 1914/1916, Spejlsalen

Gælder fra uge 33 til 50. Tilmeld dig vores nyhedsbrev på motion.au.dk/

Mandag	Hold	OBS!
07.15 – 08.15	Pilates & Stretch v/Gitte	Ingen tilmelding
08.25 – 09.25	Seniorhold 60+ Puls & Styrke/Cirkeltræning v/Gitte	Ingen tilmelding
15.55 – 16.55	Stram Op	Ingen tilmelding
17:05 – 18:05	Puls og styrke. Cirkeltræning v/Gitte	Ingen tilmelding
Tirsdag	Hold	OBS!
07.15 – 08.15	Ryghold (let øvede/øvede) v/Gitte	Tilmelding /sign up – senest 1/7-26 https://tinyurl.com/AU-Motion-Ryghold
08.25 – 09.25	Senior Stram Op 60+ Balance v/Gitte	Ingen tilmelding
15.35 – 16.35	Stram op v/Gitte	Ingen tilmelding
16.40 – 17.40	Puls & styrke. Cirkeltræning v/Gitte	Ingen tilmelding
Onsdag	Hold	OBS!
07.30 – 08.30	Ryghold (let øvede/øvede) v/Gitte	Tilmelding /sign up – senest 1/7-26 https://tinyurl.com/AU-Motion-Ryghold
10.30 – 11.30	Senior Stram Op 60+ v/Gitte	Ingen tilmelding
11.40 – 12.10	Frokost Flow v/Gitte	Ingen tilmelding
16.30 – 18.00	Iyengar yoga v/Ilse	Ingen tilmelding.
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 1/7-26 https://tinyurl.com/AU-Motion-Ryghold
15.55 – 16.55	Puls og styrke. Cirkeltræning v/Gitte	Ingen tilmelding
17.00 – 18.00	Ryghold uden tilmelding v/Gitte	Ingen tilmelding
Fredag	Hold	OBS!
07.30 – 08.30	Ryghold (begyndere) v/Gitte	Tilmelding /sign up – senest 1/7-26 https://tinyurl.com/AU-Motion-Ryghold
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