

Aktiviteter 2017



	Mandag:		
Tid	Hold	Instruktør	Bassin
07.45-08.30	Go'morgenmotion	Tina	Aktivitet
08.30-09.15	Vandmotion	Tina	Aktivitet
09.15-10.00	Motionsholdet	Tina	Aktivitet
09.30-10.30	Babyvandvaks	Kristina	Varmt
10.15-11.00	Tempo Team	Erna	Aktivitet
11.00-11.45	Hokus Pokus - puls i fokus	Erna	Aktivitet
12.15-13.00	Vandmotion	Erna	Varmt
17.15-18.00	Aquafitness	Laura	Aktivitet
17.15-18.00	Aqua (mave/ryg)	Marie	Varmt
18.15-19.00	Puls & Power	Laura	Aktivitet
19.15-20.00	Få kroppen på toppen	Vita	Aktivitet

	Tirsdag:		
Tid	Hold	Instruktør	Bassin
06.10-06.55	Aqua	Tina	Aktivitet
07.00-07.45	Go'morgenmotion	Tina	Aktivitet
08.00-08.45	Motionsholdet	Tina	Aktivitet
08.45-09.30	Aqua XL	Tina	Aktivitet
10.00-10.45	Vandmotion u. redskaber	Tina	Varmt
10.50-11.35	Gravide	Tina	Aktivitet+ varmt
16.30-17.15	Aqua Fit-Dans	Sandra Z. L.	Aktivitet
17.30-18.15	Aquafitness	Sandra Z. L.	Aktivitet
18.30-19.15	Aqua toning/Mave, balle, lår	Sandra Z. L.	Aktivitet

	Onsdag:		
Tid	Hold	Instruktør	Bassin
06.10-06.55	Aqua	Tina	Aktivitet
07.00-07.45	Go'morgenmotion	Tina	Aktivitet
08.00-08.45	Vandmotion	Tina	Aktivitet
08.45-09.30	Vandmotion	Tina	Aktivitet
09.00-09.45	Motion med glæde	Erna	Varmt
10.00-10.45	Aqua XL	Tina	Aktivitet
10.00-10.45	Fit & Fun	Erna	Varmt
11.00-11.45	Balance & Styrke	Erna	Varmt
16.45-17.30	Aquafitness	Pernille	Aktivitet
17.45-18.30	Aquacombat	Pernille	Aktivitet

	Torsdag:		
Tid	Hold	Instruktør	Bassin
06.10-06.55	Aqua	Tina	Aktivitet
07.00-07.45	Go'morgenmotion	Tina	Aktivitet
07.45-08.30	Aqua	Tina	Aktivitet
08.30-09.15	Duracell Team	Erna	Aktivitet
09.00-09.45	Aqua Chi	Tina	Varmt
09.15-10.00	Energy Team	Erna	Aktivitet
10.00-10.45	Gravide	Tina	Aktivitet + varmt
11.00-12.00	Babyvandvaks	Kristina	Varmt
16.30-17.15	Aqua XL	Tina	Aktivitet
18.15-19.00	Aqua Fitness	Sandra Z. L.	Aktivitet
19.00-19.45	Aquazumba	Sandra Z. L.	Aktivitet

	Fredag:		
Tid	Hold	Instruktør	Bassin
07.45-08.30	Go'morgen motion	Tina	Aktivitet
08.30-09.15	Aqua	Tina	Aktivitet
09.15-10.00	Vandmotion	Tina	Aktivitet
10.15-11.00	Aqua XL	Tina	Aktivitet

* Fredagsformiddagskaffe kl. 09.00-10.30

	Lørdag:		
Tid	Hold	Instruktør	Bassin
09.15-10.00	Weekend motion	Varierende	Aktivitet

	Søndag:		
Tid	Hold	Instruktør	Bassin
09.15-10.00	Weekend motion	Varierende	Aktivitet
15.00-16.00	Babyvandvaks	Sandra Z.L. eller Kristina	Varmt

**Hold øje med aflysninger på hjemmesiden og Facebook,
samt på tavlen i entreen.**

Der er ændrede planer i skolernes ferie.

**Tjek hjemmesiden op til ferier og helligdage,
eller tag en folder i receptionen.**



Svømmestadion Danmark

Gældende fra 08/04/2016