

Holdplan F4U Brovst Fra. 1/9-18

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
08.30-09.00 Cirkeltræning (LT) Begynder/Øvet		08.30-09.00 Cirkeltræning (LT) Begynder/Øvet	08.00-09.00 Hatha-Yoga (AJ) Begynder/Øvet		08.45-09.30 Cirkeltræning Mix (Div.) Begynder/Øvet
					09.30-10.00 Fif Om Fitness (Div.) Vejledning for alle
	17.10 -18:00 FIT FIGHT (Lukket hold) se facebook		17.10-18.00 FIT FIGHT (Lukket hold) se facebook.		
17.30-18.20 Pilates/Callanetics(NK) Alle kan deltage		17.30-18.20 STRAM OP (MM/JG) Beg/Øvet			
18.30-19.45 CROSSFITNESS (SK) Alle kan deltage		18.30-19.20 YOGA (NK) Alle kan deltage	19:00-19.45 H.I.T. (SK) Alle kan deltage		
		19.40-20.20 BIKE FIT (RP) Alle kan deltage			

LT: Line Thinggaard JK: Jeanette Kristensen RP: René Pedersen NK: SK: Sarah Kjærsgaard JG: Johanne Green NK: Nete Kaastrup RL: Rikke Lindstrøm MF: Maria Fage CO:
Christina Overgaard AJ: Annemarie Jensen.

(Holdplanen er vejledende og kan ændres efter udbud og efterspørgsel. Et hold kan muligvis aflyses hvis der er mindre end 4 deltagere tilmeldt)