

# Cykelbiograf & Zumba & Fit4Fit

## MANDAG

Tidspunkt	Hold	Niveau	Instruktør
05:15 - 06:00	Cykling	Biograf 2	Morten
06:30 - 07:30	Cykling	Biograf 2	Ditte
07:45 - 08:30	Cykling	Biograf 3	Kristian
09:00 - 09:45	Puls / Bike	Live	Tove
09:50 - 10:35	Stram op	Live	Tove
11:00 - 11:30	Cykling	Biograf 1	Rebecca
12:00 - 12:50	Pilates	Biograf 2	Christina
13:00 - 13:50	Yoga	Biograf 1	Birgitte
14:00 - 14:50	Fitness Dance	Biograf 2	Peter
15:00 - 15:50	Pilates	Biograf 2	Christina
16:00 - 16:45	Cykling	Biograf 2	Johnny
17:00 - 17:30	Cykling	Biograf 2	Rebecca II
18:00 - 18:50	Zumba	Live	Mia
19:00 - 19:50	Zumba	Live	Mia
20:00 - 21:00	Cykling	Biograf 2	Ditte
21:15 - 22:15	Cykling	Biograf 3	Kenneth

## TIRSDAG

Tidspunkt	Niv.	Instruktør
05:30 - 06:15	Cykling	2 Rebecca
06:30 - 07:15	Cykling	3 Kenneth
07:30 - 08:15	Cykling	1 Rebecca
08:30 - 09:00	Cykling	2 Tine
09:30 - 10:30	Cykling	3 Kristian
11:00 - 11:45	Cykling	1 Sofie
12:00 - 12:30	Cykling	2 Kenneth
13:00 - 13:30	Cykling	3 Morten
14:00 - 14:30	Cykling	1 Kenneth
15:00 - 15:45	Cykling	2 Tine
16:00 - 16:50	Stram op	Live Tove
17:00 - 18:00	Puls / Bike	Live Tove
18:30 - 19:45	Cykling	2 Kristian
20:00 - 21:00	Cykling	2 Ditte
21:30 - 22:15	Cykling	2 Morten

## ONSDAG

Tidspunkt	Niv.	Instruktør
06:00 - 06:30	Cykling	2 Kenneth
06:45 - 07:15	Cykling	2 Johnny
07:30 - 08:30	Cykling	2 Rebecca II
08:45 - 09:45	Cykling	3 Morten
10:00 - 10:45	Puls / Bike	Live Tove
10:50 - 11:35	Styrke / stabilitet	Live Tove
12:00 - 12:45	Aerobic	2 Peter II
13:00 - 13:30	Pilates	2 Christina
13:45 - 14:25	Sund og stærk ryg	Christina
14:30 - 15:15	Intervaltræning	Birgitte & Thor
15:30 - 15:30	Udstrækning	Anna
17:00 - 17:50	Fit4Fit	Live - Jens / Walther
18:00 - 18:50	Pilates	2 Christina
19:00 - 19:50	Fit4Fit	Live - Jens / Walther
20:15 - 21:30	Cykling	3 Kristian
21:45 - 22:30	Cykling	2 Kenneth

## TORSdag

Tidspunkt	Niv.	Instruktør
05:30 - 06:15	Cykling	2 Johnny
06:30 - 07:15	Cykling	2 Rebecca
07:30 - 08:00	Cykling	3 Kenneth
09:00 - 09:45	Cykling	1 Rebecca
10:00 - 11:00	Cykling	2 Ditte
11:00 - 11:45	Cykling	3 Kenneth
12:00 - 13:00	Cykling	2 Ditte
14:30 - 15:15	Cykling	2 Rebecca II
16:00 - 16:45	Cykling	3 Kristian
17:00 - 17:45	Cykling	2 Tine
18:00 - 18:50	Zumba	Live Mia
19:00 - 19:30	Pilates	2 Christina
20:00 - 21:00	Cykling	Live René
21:15 - 22:15	Cykling	2 Ditte

## FREDAG

Tidspunkt	Niv.	Instruktør
06:00 - 06:45	Cykling	3 Kristian
07:00 - 07:30	Cykling	2 Tine
08:00 - 08:45	Cykling	2 Johnny
09:00 - 09:30	Cykling	1 Rebecca
10:00 - 10:45	Puls / Bike	Live Tove
10:50 - 11:35	Styrke / stabilitet	Live Tove
12:00 - 13:00	Cykling	3 Kenneth
13:30 - 14:00	Cykling	2 Morten
14:30 - 15:00	Cykling	2 Morten
15:15 - 16:00	Cykling	1 Sofie
16:30 - 17:45	Cykling	3 Kenneth
18:00 - 18:45	Cykling (offroad)	-
19:00 - 19:45	Cykling	2 Johnny
20:00 - 21:00	Cykling	2 Tine
21:30 - 22:15	Cykling	3 Morten

## LØRDAG

Tidspunkt	Niv.	Instruktør
06:00 - 06:45	Cykling	2 Johnny
07:00 - 07:45	Cykling	3 Kenneth
08:00 - 09:00	Cykling	2 Tine
10:00 - 10:50	Zumba	Live - ?
11:30 - 12:30	Cykling	3 Kristian
13:00 - 13:45	Cykling	1 Sofie
14:00 - 14:45	Cykling	2 Johnny
15:00 - 15:45	Cykling	3 Morten
16:00 - 17:00	Cykling	2 Ditte
17:30 - 17:30	Cykling	2 Kenneth
18:30 - 19:15	Cykling	3 Morten
19:30 - 20:30	Cykling	3 Kenneth
21:00 - 21:00	Cykling	3 Kristian

## SØNDAG

Tidspunkt	Niv.	Instruktør
06:30 - 07:30	Cykling	2 Ditte
08:00 - 08:45	Cykling	3 Kenneth
09:00 - 09:45	BørneFit	Live - Michael / Anette
10:00 - 10:00	Fit4Fit	Live - Walther / Jens
12:00 - 13:00	Cykling	3 Morten
13:30 - 14:15	Cykling	2 Rebecca
14:30 - 14:30	Cykling	2 Morten
15:30 - 16:30	Cykling	2 Johnny
17:00 - 17:45	Cykling	2 Rebecca II
18:00 - 18:45	Cykling	3 Morten
19:00 - 19:45	Cykling	2 Tine
20:00 - 21:00	Cykling	2 Ditte
21:30 - 22:15	Cykling	2 Rebecca



Niveau 1 = Begynder  
 Niveau 2 = Let øvet  
 Niveau 3 = Øvet  
 ENG = Engelsk tale