

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
09.15-10.15 Yoga	08.30-09.30 Body Fit m. et wist af puls	05.45-06.30 Indoor Cycling Opstart 9/1	08.30-09.30 Body Fit		08.30-09.30 Indoor Cycling	09.20-10.00 Mave/ryg
16.05-16.50 IndoorCycling	10.30-11.00 Babysvømning	08.30-09.30 Stram op	10.00-11.30 Yoga		09.00-10.00 Yoga	10.15-11.15 Indoor Cycling
17.00-18.00 Indoor Cycling	17.10-18.25 Yogilates	16.35-17.35 Zumba	10.30-11.00 Babysvømning		10.00-11.00 TRX	10.00-11.30 Yin Yoga I LIGE UGER
17.00-18.00 Cross Dance	18.30-19.30 Indoor cycling	17.00-17.55 Indoor Cycling	16.15-17.10 Family Fit			
18.15-19.15 Strength & stability		18.00-19.00 Body Fit	17.00-18.30 Walk in mindfulness Opstart 17/1			
18.20-19.20 TRX Øvede			17.20-18.20 Step			
18.45-20.00 Yoga			17.25-18.25 Indoor Cycling			
			18.30-19.30 Mande Yoga			
			18.40-19.40 Bodybuild			
			19.45-20.45 TRX Flow			

Vandgymnastik/Aqua fitness
 Tirsdag kl. 17.45
 Onsdag kl. 08.30 & kl. 09.30 & kl. 11.00
Ingen tilmelding, træning er fastlagt til 30 min.

Ankomstregistrering til holdtræning
 HUSK ankomstregistrering før holdstart
Afbud til holdtræning
 Via bookingsystemet kan du framelde dig op til 3 timer før start og herefter SKAL du kontakte
 Thyhallen på tlf.: 99173770
 Ved manglende ankomstregistrering & afbud pålægges gebyr

OBS: Holdplanen er vejledende
 Holdplanen på onlinebooking er altid gældende

- Mave/ryg
- Step/dans
- Indoor Cycling
- Mande Yoga
- Yoga/pilates
- Fitness
- Body
- Familietræning
- TRX

Forløb Uge 01-16 2019