

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
08.00-09.00 Stram op	08.30-09.30 Body Fit m. et wist af puls	05.45-06.30 Indoor Cycling	08.30-09.30 Body Fit		08.30-09.30 Indoor Cycling	09.10-09.50 Mave / ryg
09.15-10.15 Yoga	10.30-11.00 Babysvømning	16.30-17.20 Latin dance fit	10.00-11.30 Yoga		08.45-09.45 Vinyasa- Yoga	10.00-11.00 Indoor cycling
16.05-16.50 Indoor Cycling	17.10-18.25 Yogilates	17.25-17.55 Mave / ryg	10.30-11.00 Babysvømning		09.50-10.50 Slow flow Yoga	10.10-11.40 Yin Yoga I lige uger
17.00-18.00 Indoor Cycling	18.00-19.30 Indoor cycling	17.00-18.00 Indoor cycling	16.15-17.15 TRX			
16.45-17.45 Cross Dance		18.00-18.55 Stram op/bodyfit	17.20-18.20 Step			
18.15-19.15 Strength & stability			17.25-18.25 Indoor Cycling			
18.30 –19.30 TRX			18.30-19.30 Mande yoga			
19.30-20.30 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
 Hold med 4 tilmeldte (eller under) vil blive aflyst
 Holdplanen på onlinebooking er altid gældende

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

Holdplan

Uge 34-41