

HOLDPLAN LA FIT FITNESS

Gælder fra og med torsdag 7. dec. 2023

	KL	HOLD	INSTRUKTØR	SAL
MANDAG	10:15-11:00	Maskincirkel	Maj	Bike/Cirkelsal
	17:00-18:00	Bodybike	Kent	Bike/Cirkelsal
	17:00-18:00	Cirkeltræning	Pernille	La Fit Holdsal
	18:00-19:00	Mandags HIIT	Pernille	La Fit Holdsal
TIRSDAG	09:00-10:00	Cirkeltræning	Pernille	La Fit Holdsal
	10:00-11:00	KOL/Hjerte/Diabetes	Pernille	La Fit Holdsal
	18:00-19:15	Yoga	Sarina	La Fit holdsal
ONSDAG	08:30-10:00	Yin Yoga	Rebecca	La Fit Holdsal
	17:00-18:00	BodyBike	Kent	Bike/Cirkelsal
	19:30-21:00	Yin Yoga	Maj	La Fit Holdsal
TORSDAG	09:00-10:00	Cirkeltræning	Pernille	La Fit Holdsal
	10:00-11:00	KOL/Hjerte/Diabetes	Pernille	La Fit Holdsal
	16:00-17:00	Boldmassage	Maj	La Fit Holdsal
	18:00-19:15	Yoga	Sarina	La Fit Holdsal
	17:30-18:15	Maskincirkel	Maj	Bike/Cirkelsal
LØRDAG	09:00-10:00	Lørdags HIIT	Pernille	La Fit Holdsal
	10:00-11:00	Cirkeltræning	Pernille	La Fit Holdsal
SØNDAG	09:00-10:00	Yoga	Stine	La Fit Holdsal

For at deltage på holdtræning i La Fit skal du have et medlemskab eller en dagsbillet som kan købes online eller i Informationen. Køb af medlemskab og tilmelding til al holdtræning foregår online på: cswebshop.grondalmulticenter.kk.dk
Her kan du også se beskrivelser af de forskellige hold.