

Gældende pr. 24. oktober 2022

| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
|---|---|---|---|---|
| 6.45-7.45 Thani- TK Reformer | | | 6.45-7.45 Thani – TK Reformer | |
| 8.30 – 9.30 Thani- TK Reformer hensynt. nakke/ryg | 8.30-9.30 Susan -HDG Reformer | | 8.30-9.30 Susan -DOF Mobilitet og styrke Start 25.8 22 | 8.30-9.30 Susan -HDG Reformer |
| 9.40-10.40 Ragni – DOF Senior træning Start 19.9 22 | 9.40-10.40 Susan -DOF Pilates m. effekt Stat start 23.8 22 | 10.00-11.00 Ragni – DOF Rygtræning Start 14.9 22 | 9.40-10.40 Susan -HDG Sund ryg senior Start 18.8 22 | 9.40-10.40 Susan – DOF Sund ryg mænd Start 26.8 22 |
| | 10.50-11.50 Susan -DOF Pilates m. effekt Start 23.8 22 | | | 11.00-12.30 Susan -DOF Bevæg dig let Første gang 26.8 4 gange |
| | | 14.35-15.35 Sidsel – SL Reformer | | |
| 16.00-17.00 Susan -DOF Mobilitet og styrke Start 22.8 22 | 16.30-17.30 Thani - TK Reformer | 15.45-16.45 Sidsel - SL Fysio Pilates | 16.00-17.00 Thani -TK Reformer | 11.00-12.30 Susan – DOF Åndedræt Førstegang 28.10 4 gange |
| 17.15-18.15 Susan -HDG Reformer | 17.35-18.35 Thani -TK Reformer | 16.50-17.50 Sidsel – SL Fysio Pilates | 17.10-18.10 Thani –TK Reformer | |
| 18.30-19.30 Susan – HDG Pilates m. effekt | 18.40-19.40 Thani -TK Måtte | 18.00-19.00 Sidsel – SL Reformer | | |
| | 19.45-20.45 Thani -TK Reformer Mænd | 19.05-20.05 Sidsel – SL Reformer | | |

Yderligere oplysninger får du ved at henvende dig til:

Trykkammeret (TK) v. Thani: skriv til Thani@trykkammeret.dk eller ring 2281 7600

Ha' det godt! (HDG) v. Susan: Skriv til info@hadetgodt.nu eller ring 2146 3568

Sædding aftenskole (DOF) Annette Bang ab@dofsa.dk eller ring 4333 1080

Sidsel Loklindt (SL): skriv til sidselkl@gmail.com eller ring 20662183