

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
6.15	Cykling Basis	Cykling Let Ø.	Cykling Let Ø. Zumba Toning	Cykling Basis	Bodytoning Cykling Øvet		
8.00					Cykling Øvet		
8.15	Power Yoga	Bodytoning	BODYPUMP	Motionsboksning	Zumba Cardio		
8.30			Yoga			Zumba Cardio	
9.00							Bodytoning
9.15		Cykling Let Ø. Bold ekspres		Mave/Ryg Eks. Cykling Let Ø.	Bodytoning	Cykling øvet	
9.20	MBL Ekspres		MBL Ekspres				
9.30			Senior/Yoga		Senior/Cirkelt.	BODYCOMBAT	Cykling Let Ø.
9.50		Mave/Ryg Eks.	Bold Ekspres				
10.00	Pilates Senior/cirkelt.			Power Yoga			UGENS HOLD
10.15					Bold Ekspres		
10.30		Senior/Cirkelt.	Senior/Cirkelt.	Senior/Cirkelt.		Cykling Let Ø.	Cykling Øvet
10.35						Bodytoning	
11.00			Pilates		Senior/Cirkelt. Afspænding		
11.05							BODYPUMP
11.10	Zumba Dance						
11.35						UGENS HOLD	
12.00							Maxpuls Cykling Sidste dag i mdr. Cykling Øvet
12.15							Zumba
13.30					Cykling Let Ø.		
15.00			Cykling Let Ø.				
15.30				Zumba Toning			
15.55		Zumba Cardio					
16.00					Zumba Cardio		
16.30	Zumba Dance		BODYPOWER Power Yoga	BODYPUMP Cykling Let Ø.			
16.35					Cykling Øvet		
16.45	Cykling Let Ø.	Cykling Basis					
16.55		Bodytoning					
17.00			Cykling Let Ø.		BODYCOMBAT		
17.30	BODYPUMP	Power Yoga	Motionsboksning	Cykling Øvet			
17.35	Cykling Øvet			BODYCOMBAT			
17.45		Cykling Øvet					
17.55		BODYCOMBAT					
18.00			Cykling Øvet	Pilates			
18.30	Step Toning		Zumba Dance				
18.35	Zumba Toning						
18.40	Cykling Let Ø.			Bodytoning Cykling Øvet			
19.00		Cykling Let Ø.					
19.30	Cykling Øvet		Step Toning Cykling Let Ø.				
19.35	Motionsboksning Power Yoga						
19.40				Zumba Dance			
19.45			BODYCOMBAT				
20.00		BODYPUMP		Cykling Basis Yoga			
20.30		MBL Ekspres	Power Yoga				
20.35	BODYPOWER						
20.40				BODYPOWER			
21.05		Zumba Cardio					

