

Aktivitetsoversigt HOIF Fitness efterår 2025

Opstartsdato	Ugedag	Klokkeslet	Hold	Instruktør
4/8 - 25	Mandag	10.00 – 11.00	Fitnessinstruktion	Ulla
25/8 - 25	Mandag	17.00 – 18.00	Fitnessinstruktion	Lasse
25/8 - 25	Mandag	18.00 – 19.00	Fitnessinstruktion	Lasse
19/8 - 25	Tirsdag	17.00 – 18.00	Fitnessinstruktion	Lotte
19/8 - 25	Tirsdag	18.00 – 19.00	Fitnessinstruktion	Lotte
14/8 - 25	Onsdag	8.00 – 9.00	Fitnessinstruktion	Birgit
14/8 - 25	Torsdag	9.00 – 10.00	Fitnessinstruktion	Birgit
		Efter aftale – se instruktørernes mobilnr på hjemmesiden	Fitnessinstruktion for forældre og barn 10 – 14 år	Ulla Birgit Lasse Lotte
1/9 - 25	Mandag	17.00 – 18.00	Instruktion til ro-maskine	Tage
2/9 -25	Tirsdage	9.30 – 10.30	Fitness for kræftramte mænd	Sissel
2/9 -25	Tirsdage	10.30 – 11.30	Fitness for kræftramte kvinder	Sissel
18/8 -25	Mandag	10.00 – 11.00	Spinning	Lasse
1/9 -25	Mandag	17.30 – 18.30	Spinning	Bente
19/8 -25	Tirsdag	10.00 – 11.00	Spinning	Anni
6/8 -25	Onsdag	17.30-18.30	Spinning	Kathrine
21/8 -25	Torsdag	9.30 – 10.30	Spinning	Lasse
7/8 -25	Torsdag	10.30 – 11.30	Spinning	Anni
8/8 -25	Fredag	16.45-17.45	Spinning	Katrine
1/9 -25	Mandag	8.45 – 9.45	Styrke og core	Ulla
1/9 -25	Mandag	10.00 – 11.00	Yoga	Randi
1/9 -25	Mandag	17.00 – 18.00	Helkrops styrketræning	Kate
5/8 -25	Tirsdag	9.00 – 10.00	QiGong	Vibe
6/8 -25	Onsdag	9.30 – 11.00	Træning i naturen	Ulla og Inge
20/8 -25	Onsdag	11.00 – 12.00	Træning i naturen – langsommere tempo	Ulla og Inge
11/9-25	Torsdag	9.00 – 10.00	QiGong	Vibe
4/9 -25	Torsdag	16.30 – 17.45	Yoga	Pia
4/9 -25	Torsdag	17.50 – 19.00	Yoga	Pia
29/8 -25	Fredag	9.00 – 10.00	Styrketræning på bold	Else Marie

Ajourført 1/9 2025