

Holdplan start uge 38, 2017

MANDAG

	Instruktør	Sted
09.00-10.00 MBL/Puls	Stine N	Holdsalen
09.00-9.45 X-TRAINER basis	Michael/Erik	Biking
10.10-11.10 Senior Motion	Laila	Holdsalen
15.00-19.00 SKC Kettlebell	Lukket	Crossfit
16.10-16.55 Mave/ryg træning	Britt	Holdsalen
16.15-17.00 X-TRAINER basis	Carsten	Biking start 2/10
16.30-17.30 Scala Young	Tobias	mød op v/cafe
17.00-18.00 BODYFLOW	Paya	Yogasalen
17.00-18.00 MBL/PULS	Stine N	Holdsalen
17.00-18.00 Funktionel træning	Torben	Crossfit
17.15-18.00 X-TRAINER plus	Per B	Biking
18.05-18.35 CXWORX	Paya	Holdsalen
18.15-19.00 X-TRAINER øvet	Lars	Biking
18.30-19.30 Vinyasa Flow	Lis Ann	Yogasalen
18.40-19.10 GRIT CARDIO	Hasse	Holdsalen

TIRSDAG

	Instruktør	Sted
06.15-06.45 Core træning	Maria	Holdsalen
07.00-07.45 X-TRAINER øvet	Sarsa	Biking
09.00-09.55 MBL/Puls	Stine N	Holdsalen
09.00-10.15 Yin Yoga	Hanne	Yogasalen
10.00-11.00 Mave/ryg træning	Britt	Holdsalen
15.50-16.50 Pole Position mix	Malene	Pole Studio
16.00-17.00 SKC Kettlebell	Lukket	Crossfit
16.00-17.00 Scala Young	Tobias Tita	mød op v/cafe
16.15-17.00 X-TRAINER Watt	Jens	Biking
16.20-17.20 BODYPUMP	Peter	Holdsalen
16.50-17.50 Qigong	Tanja Liv Møller	Yoga salen
16.50-17.50 Pole Position begynder	Malene	Pole Studio
17.25-17.55 SPRINT	Peter	Biking
17.30-19.00 Muay Thai	Tim/ Jesper	Crossfit
17.35-18.30 MBL/PULS	Vibber	Holdsalen
18.10-19.10 BODYFLOW	Christa	Yoga salen
18.35-19.05 CXWORX	Susanne	Holdsalen
19.15-20.15 BODYCOMBAT	Malene	Holdsalen

ONSDAG

07.00-07.45 X-TRAINER øvet

08.00-09.00 BODYFLOW

09.00-09.45 X-TRAINER Basis

09.05-10.05 Vinyasa yoga

09.00-10.00 360 cirkeltræning

10.10-11.10 Senior motion

15.00-18.00 SKC Kettlebell

16.30-17.15 X-TRAINER øvet

16.30-17.00 CXWORX

17.00-18.00 Funktionel træning

17.05-17.55 Zumba

17.30-18.30 X-TRAINER øvet

18.00-19.00 BODYFLOW

18.15-19.15 Gymnastik og mobilitet

18.30-21.00 SKC Kettlebell

19.10-19.45 GRIT STRENGTH

Instruktør

Jens

Christa

Michael/Erik

Helle

Laila

Laila

Lukket hold

Sarsa

Michala

Lars

Tine

Søren

Paya

Torben

Lukket hold

Shane

Sted

Biking

Holdsalen

Biking

Yoga salen

Scala 360

Holdsalen

Crossfit

Biking

Holdsalen

Crossfit

Holdsalen

Biking

Holdsalen

Crossfit

Kettlebell rum

Holdsalen

TORSDAG

07.00-07.45 X-TRAINER øvet

10.00-11.00 Stram op

10.30-11.30 Næstved Social virksomhed

15.30-16.30 Poledance

16.00-17.00 Scala Young

16.15-17.00 X-TRAINER øvet

16.30-17.30 Pole position mix

16.30-17.00 CXWORX

17.00-18.00 SKC Kettlebell

17.00-18.00 Funktionel TR Women

17.05-18.05 BODYATTACK

17.15-18.00 X-TRAINER øvet

17.10-18.10 ZUMBA

18.00-19.30 Muay Thai

18.10-19.10 BODYPUMP

18.30-19.30 FIDO

19.15-20.15 BODYCOMBAT

19.35-20.45 Blid yoga

Instruktør

Vinni

Britt

Laila

Nanna

Sebastian

Per F

Nanna

Julie

Lukket hold

Maria

Michala

Per F

Anna/Tine

Natt

Michala

Aksel og Finn

Stine P

Hanne/Helle

Sted

Biking

Holdsalen

Holdsal/cardio

Pole studio

mød op v/café

Biking

Pole studio

Holdsalen

Crossfit

Crossfit

Holdsalen

Biking

Yogasalen

Funktionel Træning

Holdsalen

Yogasalen

Holdsalen

Yogasalen

FREDAG

06.05-06.35 Core træning
 06.45-07.15 SPRINT
 09.00-09.45 X-TRAINER basis
 09.00-09.55 Core træning på bold
 09.00-10.00 360 cirkeltræning
 10.00-11.00 Qigong
 10.00-11.00 MBL/Puls
 15.00-19.00 SKC Kettlebell
 16.30-17.15 X-TRAINER PULS
 16.30-17.05 GRIT CARDIO

Instruktør

Maria
 Peter
 Jens
 Britt
 Laila
 Tanja Liv Møller
 Stine N
 Lukket hold
 Per B
 Hasse

Sted

Holdsalen
 Biking
 Biking
 Holdsalen
 Scala 360
 Yogasalen
 Holdsalen
 Crossfit
 Biking
 Holdsalen

LØRDAG

08.00-08.55 MBL/PULS
 08.00-08.45 X-TRAINER ØVET
 09.00-09.30 SPRINT
 09.00-10.00 BODYPUMP
 09.00-10.00 BODYFLOW
 09.00-10.00 Funktionel Træning
 10.15-11.30 Yin Yoga
 11.45-13.00 Yin Yoga
 10.15-11.30 Vinyasa Flow
 10.10-10.40 GRIT STRENGTH
 12.00-16.00 SKC Kettlebell

Instruktør

Stine N
 Vinni/Carsten Biking
 Paya
 Henriette
 Christa
 Torben/Maria/Lars
 Jeannie Hansson
 Jeannie Hansson
 Lis Ann
 Hasse
 Lukket hold

Sted

Holdsalen
 Biking
 Holdsalen
 Yogasalen
 Crossfit
 Yogasalen *
 Yogasalen *
 Yogasalen *
 Holdsalen
 Crossfit

* Lørdag den 7/10 Jeannie og herefter lørdag i lige uger
 Lørdag 30/9 Lis Ann og herefter Lis Ann i ulige uger

SØNDAG

10.00-11.00 BODYFLOW
 10.00-11.15 Yin Yoga
 10.00-11.00 Kettlebell fitness
 10.00-11.00 X-TRAINER ØVET
 12.15-13.00 X-TRAINER PULS
 14.20-14.55 CXWORX
 15.00-16.00 SCALA POWER
 15.15-16.00 X-TRAINER ØVET

Instruktør

Christa
 Malene Skovlund
 Mie/Kennet
 Lars
 Per B
 Susanne
 Peter
 Sussi

Sted

Holdsalen
 Yogasalen
 Crossfit
 Biking
 Biking
 Holdsalen start 1/10
 Holdsalen
 Biking start 5/11

Holdsalen – Yoga salen – Biking – Pole studio – Crossfit – Scala Young – Scala 360

Ret til ændringer i holdplanen forbeholdes