



NBSIF fitness

NBSIF fitness, holdsal

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06-07				Pump & Puls /Jannie			
07-08							
08-09	08.30 – 09.30 Let's Band /Lene						
09-10			Core ball /Lene		Hit Fit Dance /Stephanie		
10-11	Yoga 10.00 – 11.30					Turnus	
11-12							
12-13							
13-14							
15-16							
16-17							
17-18	MBL /Sussi Løb/Kettlercise /Anette 17.50	Hitt /Lisa	Yoga /Edith	Hit Fit Dance /Lise-Lotte & Anne	Kettlercise /Lene		
18-19		Kettlercise /Lene	Crossgym /Chr	CrossGym /Lene			
19-20	Dans /Stephanie		Fitness Yoga /Helene 20.30	Styrke /Gitte			
20-21	CrossGym /Christian	Ski /Louise		Ski /Louise			

NB! Hit Fit Dance/Lene tirsdag 19-20 afholdes i gymnastiksalen

-se evt. vores holdbeskrivelser på nbsif.dk/fitness

✓Ajourført
pr. 02.02.2016 af,
Frederik B. Nielsen
Webmaster NBSIF fitness