



Sæson 2023/24

VOKSENHOLD AFTEN

S. 10

Aktivitet	Tid	Sted	Instruktør
Styrketræning	Mandag kl. 17.00-18.00	Bellevuehallen. Styrke træningsrum, Hal E-	Sara Binderup Christensen
Mave/ryghold	Mandag kl. 17.00-17.55	Bellevuehallen, Hal C	Sofie Juul Sørensen
Yoga	Mandag kl. 18.00-19.00	Bellevuehallen, Hal C	Amalie Palle Petersen
Pilates og stram op	Mandag kl. 19.10-20.00	Bellevuehallen, Hal C	Lucy Akkilo Moli
Puls og styrke	Tirsdag kl. 17.30-18.40	Bellevuehallen, Hal C	Lone Weiglin
Cross træning	Onsdag kl. 17.30-18.40	Bellevuehallen, Hal C	Bente Binderup
Fitness for hele kroppen	Torsdag kl. 17.30-18.40	Bellevuehallen, Hal C	Tina Moulskov

BØRNEHOLD

Aktivitet	Tid	Sted	Instruktør
Minipiger 0.-1. klasse	Tirsdag kl. 16.00-17.00	Strandskolen, Pige gymnastik sal	Dorte Møller Cheret
Forældre/barn 1-2 år	Onsdag kl. 16.00-17.00	Strandskolen, Pige gymnastik sal	Trine Kastbjerg



FØLG OS:
@VRIGYMNASTIK



VOKSENHOLD DAG

Aktivitet	Tid	Sted	Instruktør
Seniorgymnastik	Mandag kl. 10.00 - 10.50	Bellevuehallen, Hal A	Tina Moulskov
Gymnastik+udstræk 10.00-11.27 Boldmassage 11.30-12 Volley 11.00-12.30 Skumtennis 11.00-12 Badminton 11.00-12	Mandag kl. 10.00 - 12.00	Bellevuehallen, Hal A + Hal C Hal C Hal A Hal B Hal B	Tina Moulskov, Anny Bang, Jes Houmøller Andersen Kontaktperson: Johnny Jørgensen
Zumba Gold	Mandag kl. 12.05 - 13.00	Bellevuehallen, Hal B	Bente Nedergaard
Mindful Yoga	Tirsdag kl. 9.30 – 11.00	Bellevuehallen, Hal C	Lars V. Andersen
MotionBADMINTON	Onsdag kl. 10.00 - 12.00	Bellevuehallen, Hal A	Kontaktperson: Johnny Jørgensen
Pilates og stram op for hele kroppen	Onsdag kl. 8.45 - 10.15	Bellevuehallen, Hal C	Anne-Marie Thorup
Pilates og stram op for hele kroppen	Onsdag kl. 10.30-12.00	Bellevuehallen, Hal C	Anne-Marie Thorup
Qi Gong	Onsdag kl. 9.30 - 11.00	Bellevuehallen, Hal B	Susanne Emmysdatter
Efterfødselsgymnastik	Onsdag kl. 12.00-13.00	FrydenlundHUSET Frydenlund, Høgevej 25B, 8210 Aarhus V	Ida Leed
Seniorgymnastik	Torsdag kl. 10.00 - 10.50	Bellevuehallen, Hal A	Tina Moulskov
Gymnastik+udstræk 10.00-11.27 Boldmassage 11.30-12 Volley 11.00-12.30 Skumtennis 11.00-12 Badminton 11.00-12	Torsdag kl. 10.00 - 12.00	Bellevuehallen, Hal A + Hal C Hal C Hal A Hal B Hal B	Tina Moulskov, Anny Bang, Jes Houmøller Andersen Kontaktperson: Johnny Jørgensen
Styrketræning m/k Hold 1	Torsdag kl. 9.15 – 10.25	Bellevuehallen, Hal E	Hanne Nielsen
Styrketræning m/k Hold 2	Torsdag kl. 10.35-11.45	Bellevuehallen, Hal E	Hanne Nielsen

S. 11