

VOKSENHOLD DAG 2024-25

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 Skumtennis 11.00-12 Badminton 11.00-12	Mandag kl. 10.00 - 12.00	Bellevuehallen, Hal A + Hal C Hal C Hal B Hal B	Tina Moulskov, Anny Bang, Kontaktperson: Johnny Jørgensen
Volley	Mandag kl. 11.00 - 12.00 (12.30)	Bellevuehallen, Hal A	Erik Rasmussen
Zumba Gold	Mandag kl. 12.05 - 13.00	Bellevuehallen, Hal B	Bente Nedergaard
Mindful Yoga	Tirsdag kl. 9.30 – 10.45	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
Efterfødselsgymnastik	Onsdag kl. 12.00-13.00	FrydenlundHUSET Frydenlund, Høgevej 25B, 8210 Aarhus V	Celia Nielsen
Seniorgymnastik	Torsdag kl. 10.00 - 10.50	Bellevuehallen, Hal A	Tina Moulskov
Gymnastik +udstræk 10.00-11.27 Boldmassage 11.30-12 Skumtennis 11.00-12 Badminton 11.00-12	Torsdag kl. 10.00 - 12.00	Bellevuehallen, Hal A + Hal C Hal C Hal B Hal B	Tina Moulskov, Anny Bang, Kontaktperson: Johnny Jørgensen
Volley	Torsdag kl. 11.00 - 12.00 (12.30)	Bellevuehallen, Hal A	Erik Rasmussen
Styrketræning m/k Hold 1	Torsdag kl. 09.15 - 10.25	Bellevuehallen, Hal E	Anders Schmidt
Styrketræning m/k Hold 2	Torsdag kl. 10.35 – 11.45	Bellevuehallen, Hal E	Anders Schmidt

VOKSENHOLD AFTEN 2024-25

Aktivitet	Tid	Sted	Instruktør
Styrketræning	Mandag kl. 17.00-18.00	Bellevuehallen. Styrke-træningsrum, Hal E	Anders Schmidt
Mave/ryghold	Mandag kl. 17.00-17.55	Bellevuehallen, Hal C	Ditte Marie Andersen Cathrine Schau-Hansen
Yoga	Mandag kl. 18.00-19.00	Bellevuehallen, Hal C	Britta Weber
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	Mette Schramm Pedersen (Bente Binderup)
Fitness for hele kroppen	Torsdag kl. 17.30-18.40	Bellevuehallen, Hal C	Tina Moulskov

BØRNEHOLD 2024-25

Aktivitet	Tid	Sted	Instruktør
Forældre/barn 3-5 år	Mandag kl. 16.00-17.00	Bellevuehallen, Hal C	Ditte Marie Andersen Cathrine Schau-Hansen