

VOKSENHOLD DAG SOMMER 2025

Aktivitet	Tid	Sted	Instruktør
Skumtennis 11.00-12 Badminton 11.00-12	Mandag kl. 11.00 - 12.00	Bellevuehallen, Hal B	Kontaktperson: Johnny Jørgensen
Volley	Mandag kl. 10.00 – 11.30	Bellevuehallen, Hal A	Erik Rasmussen
Styrketræning m/k Hold 1	Tirsdag kl. 09.45 - 10.45	Bellevuehallen, Hal E	Anders Schmidt
MotionBADMINTON	Onsdag kl. 10.00 - 12.00	Bellevuehallen, Hal A	Kontaktperson: Johnny Jørgensen
Efterfødselsgymnastik	Onsdag kl. 12.00-13.00	FrydenlundHUSET Frydenlund, Høgevej 25B, 8210 Aarhus V	Ea Wederkinch
Styrketræning m/k Hold 2	Torsdag kl. 09.45 – 10.45	Bellevuehallen, Hal E	Anders Schmidt

VOKSENHOLD AFTEN SOMMER 2025

Aktivitet	Tid	Sted	Instruktør
Styrketræning	Mandag kl. 17.00-18.00	Bellevuehallen. Styrke- træningsrum, Hal E	Anders Schmidt
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. 17.30–18.30	Bellevuehallen, Hal C	Lone Weiglin
Cross træning	Onsdag kl. 17.30-18.30	Bellevuehallen, Hal C	Bente Binderup/ Mette Pedersen