

## Oversigt instruktør- og kontortider

Uge 47

Tid/dag	Mandag 18/11	Tirsdag 19/11	Onsdag 20/11	Torsdag 21/11	Fredag 22/11	Lørdag 23/11	Søndag 24/11
08.00 - 09.00							
09.00 - 09.30			Stine		John (8.45)		
09.30 - 10.00			Stine		John		Fællestræning
10.00 - 10.30							Fællestræning
10.30 - 11.00							
11.00 - 11.30							
11.30 - 12.00							
12.00 - 12.30			Anders				
12.30 - 13.00			Anders				
13.00 - 13.30							
13.30 - 14.00							
14.00 - 14.30		Sille (14.15)					
14.30 - 15.00							
15.00 - 15.30	Cecilie (14.45)						
15.30 - 16.00	Cecilie						
16.00 - 16.30							
16.30 - 17.00							
17.00 - 17.30			Gitte				
17.30 - 18.00	Kontor - Jørn		Gitte				
18.00 - 18.30	Kontor - Jørn		Ungefitness				
18.30 - 19.00			Ungefitness				
19.00 - 19.30	Britt						
19.30 - 20.00	Britt						

Kontor: Mulighed for hjælp til indmelding, udmelding, nøgler mv.

Intro: Der er instruktør tilstede til hjælp fx til maskiner, nye øvelser eller spørgsmål - kan være optaget af introtime

Hold:

Holdtræning - i spejlsalen eller i fitnesslokalet