

Oversigt instruktør- og kontortider

Uge 49

Tid/dag	Mandag 2/12	Tirsdag 3/12	Onsdag 4/12	Torsdag 5/12	Fredag 6/12	Lørdag 7/12	Søndag 8/12
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							
12.30 - 13.00							
13.00 - 13.30							
13.30 - 14.00							
14.00 - 14.30							
14.30 - 15.00		Sille					
15.00 - 15.30		Sille					
15.30 - 16.00							
16.00 - 16.30			Anders				
16.30 - 17.00		Gitte	Anders				
17.00 - 17.30		Gitte					
17.30 - 18.00	Kontor - Jørn						
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