

Oversigt instruktør- og kontortider

Uge 11

Tid/dag	Mandag 9/3	Tirsdag 10/3	Onsdag 11/3	Torsdag 12/3	Fredag 13/3	Lørdag 14/3	Søndag 15/3
08.00 - 09.00							
09.00 - 09.30			Stine		John (8.30)		
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							
14.30 - 15.00							
15.00 - 15.30		Sille					
15.30 - 16.00		Sille					
16.00 - 16.30							
16.30 - 17.00		Gitte					
17.00 - 17.30		Gitte					
17.30 - 18.00	Kontor - Jørn						
18.00 - 18.30	Torben		Ungefitness				
18.30 - 19.00	Torben		Ungefitness				
19.00 - 19.30							
19.30 - 20.00							

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