



Træningstider

OLLERUP GYMNASTIKFORENING

Motion & Fitness

- For alle medlemmer og højskoleelever
- For all members and students

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
7-8.30	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness
9.00-10.00	Højskolen	Højskolen	Højskolen	Højskolen	Højskolen	Indoor Cycling	Motion & Fitness
10.00-16.00	Højskolen	Højskolen	Højskolen	Højskolen	Højskolen	Motion & Fitness	Motion & Fitness
16.00-17.00	Højskolen	Højskolen	Højskolen	Højskolen	Styrkeløft	Motion & Fitness	Motion & Fitness
17.00	Højskolen	Højskolen	Højskolen	Højskolen	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness
17.30	Aktiv Mandag	Motion & Fitness Landevejscykling	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness
17.45-18.45	Aktiv Mandag	Motion & Fitness Landevejscykling	Indoor Cycling	Yoga	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness
18.00	Aktiv Mandag	Motion & Fitness Landevejscykling	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness
19.00	Aktiv Mandag Fællesspisning	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Zumba	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness
19.30-20.30	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness
20.00-21.00	Indoor Cycling	Motionsfloorball	Motion & Fitness	Indoor Cycling	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness
21.00-22.00	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness

Zumba – Bevægelsessalen, Yoga – 2. Sal. Hovedbygning, Floorball – Halvalla, Landevejscykling starter 17.30 til 19 og med start foran højskolen ved indgang A.
Der kan ikke trænes uden for disse tider og det er kun de pågældende rum der kan benyttes!

OBS – SKO skal sættes ved indgangene eller i omklædningsrum!