

Træningstider

OLLERUP GYMNASTIKFORENING

Motion & Fitness

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

	Mandag		Tirsdag		Onsdag	Torsdag		Fredag	Lørdag		Søndag
7.00 8.30	Motion & Fitness	Morgensvømning kl 6-7	Motion & Fitness		Motion & Fitness	Indoorcycling 6.30	Morgensvømning kl 6-7	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Indoor cycling kl 8-9	Motion & Fitness
						Motion & Fitness					
9.00- 10.00	Højskolen		Højskolen		Højskolen	Højskolen		Højskolen	Motion & Fitness		Motion & Fitness
10.00- 16.00	Højskolen		Højskolen		Højskolen	Højskolen		Højskolen	Motion & Fitness		Motion & Fitness
16.00- 16.45	Højskolen		Højskolen		Højskolen	Højskolen		Højskolen	Motion & Fitness		Motion & Fitness
16.45 17.00	Højskolen		Yoga		Højskolen	Højskolen		Motion & Fitness	Motion & Fitness		Motion & Fitness
	Bootcamp		Yoga	Kettlebell		eSport (LOL)					
17.30 17:45	CrossGym		Yoga	Kettlebell	Motion & Fitness	eSport (LOL)	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness		Motion & Fitness
		Indoor Cycling									
18.00 18.30	CrossGym	Styrke & Teknik	Puls & Stram op	Indoor Cycling	Motion & Fitness	eSport (LOL)	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness		Motion & Fitness
18.30 19.00	Styrke & Teknik		Puls & Stram op		Motion & Fitness	Motion & Fitness		Motion & Fitness	Motion & Fitness		Motion & Fitness
19.00 19.30	Motion & Fitness	eSport (CS:GO)		Motion & Fitness	Motion & Fitness	Indoor Cycling	Zumba	Motion & Fitness	Motion & Fitness		Motion & Fitness
	Indoor Cycling				PlayFit						
20.00 21.00	Motion & Fitness	eSport (CS:GO)	Motionsfloorball		Motion & Fitness	Indoor Cycling		Motion & Fitness	Motion & Fitness		Motion & Fitness
	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 og Puls & Stram op i Bevægelsessalen, Yoga på 2. Sal. Hovedbygning, Floorball i Halvalla, PlayFit i parkourhallen

Motionscentret er åbent 7-8.30 og 17.30-22, Lørdag og Søndag 7-22

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!