

## Træningstider

### OLLERUP GYMNASTIKFORENING

### Motion & Fitness

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

	Mandag		Tirsdag		Onsdag	Torsdag		Fredag	Lørdag		Søndag					
7.00	Morgen-svømning kl 6-7		Motion & Fitness		Motion & Fitness	Morgen-svømning kl 6-7		Motion & Fitness	Motion & Fitness	Indoor cycling kl 8-9	Motion & Fitness					
8.30	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	Højskolen		Yoga		Højskolen	Højskolen		Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness					
17.00			Yoga	Kettlebell		eSport (LoL)										
17.30	Bootcamp		Kettlebell		Motion & Fitness	eSport (LoL)	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness					
17.45												Indoor Cycling				
18.00	CrossGym	Styrke & Teknik	Puls & Stram op	Indoor Cycling	Motion & Fitness	eSport (LoL)	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness					
18.30			Puls & Stram op									Motion & Fitness	Motion & Fitness		Motion & Fitness	Motion & Fitness
18.30-19.00			Motion & Fitness									eSport (CS:GO)		Motion & Fitness	Indoor Cycling	Zumba
19.30	Indoor Cycling(19:45)		eSport (CS:GO)		PlayFit	Indoor Cycling	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness	Motion & Fitness					
20.00	Motion & Fitness				Motionsfloorball							Motion & Fitness	Motion & Fitness		Motion & Fitness	Motion & Fitness
21.00	Motion & Fitness		Motion & Fitness		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	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!**