

Holdplan 1. halvår 2025								
Mandag			Tirsdag			Onsdag		
09:30 - 10:30	Indendørs Cykling 1	Helge Andersen	06:00 - 07:00	Indendørs Cykling 2	Morten Frederiksen	06:30 - 07:30	Morgenyoga	Lotte Reffs
10:45 - 12:00	Senior Pilates	Merete Hytting	10:00 - 11:00	Styrke	Camilla Holsted	09:30 - 10:30	Indendørs Cykling 4	Helge Andersen
13:00 - 17:00	Hygge-Petanque	Hans Blensø	12:00 - 14:00	SOSU-H	Lotte Reffs	13.00 -15.00	Skolemotion	Skolen
16.30 - 17.30	Ryghold	Ulla Hobert	16.45 - 17.45	Team Rynkeby – Lukket hold	Per Brøndum	17:00 -18.30	OCR Hillerød	Sune Pedersen
17:00 - 18:00	TRX-træning	Christina Lyng	18:00 - 19:00	Indendørs Cykling 3	Per Brøndum	17.15 -18.30	Multi Motion	Camilla Holsted
18:00 - 19:00	TRX-træning	Christina Lyng	19.00 - 20.00	Dans Dans Dans	Natascha Habib	18:30 - 19:45	Rigtige Mænd	Camilla Holsted
18:00 - 19:15	Rigtige Mænd	Camilla Holsted	18.30 - 21.30	Dart	Bjarne Madsen	20:00 -21:00	Dans Dans Dans	Natascha Habib
18:00 - 19.15	Outdoor Fitness	Lene Thoft-Pedersen						
19:30 - 20:30	Aftenpilates	Ulla Hobert						
Torsdag			Fredag			Lørdag		
06:00 - 07:00	Indendørs Cykling 5	Heini Petersen	08.20 - 09.05	Ryghold	Ulla Hobert	08:00 - 09:00	Indendørs Cykling 8	Cykelteamet
09:00 - 10:00	Mix Motion 1	Merete Hytting	09:30 - 10:30	Indendørs Cykling 7	Helge Andersen			
10:00 - 11:00	Mix Motion 2	Merete Hytting	11.00 - 11.45	Ryghold	Ulla Hobert			
11:15 - 12:30	Yoga In Motion	Merete Hytting	10.30 - 11.45	Blid motion	Gudrun Bach			
16:30 - 17:45	Yoga for Alle	Nicolaj Christensen	13:00 - 17:00	Rødvins-Petanque	Marius Jensen			
17.00 - 18.15	Outdoor Fitness	Lene Thoft-Pedersen	18:00 - 19:30	Floorball	Per Hansen	<b>Søndag</b>		
18.15 - 19.30	Outdoor Fitness	Lene Thoft-Pedersen				11.00 -12.00	Dans Dans Dans	Natascha Habib
17.30 - 21.00	Dart	Bjarne Madsen						
19.30 - 20.30	Aftenpilates	Lotte Reffs						
								
Holdplan svømning 1. halvår 2025								
Mandag Voksenhold			Mandag Børnehold			Torsdag Voksenhold		
18.00 - 18.45	Deep Water Puls	Ulla Hobert	18.00 - 18.25	Haletussen / Guldfiskene	Henrik & hjælper	08.45 - 09.30	Senior Svøm og Fit	Ulla Hobert
19.30 - 20.00	Let øvede	Michael Damm	18.30 - 18.55	Delfiner /	Henrik & hjælper	10.00 - 10.45	Deep Water Puls	Ulla Hobert
19.30 - 20.00	Crawl begynder	Leila Fonager				11.00 -11.45	Senior Svøm og Fit	Ulla Hobert
20.00 - 20.30	Begynder	Henrik Wendelbo Petersen						
20.00 - 20.45	Crawl øvede	Leila Fonager						