

## **MANDAG:**

Kl. 09.00-10.00 (A+B) Indoor Cycling – Instr. Danny	2. Sal
Kl. 09.00-10.30 (A+B) Softtennis – Instr. Kim	HAL 3
Kl. 10.30-12.15 (B+C) Softtennis – Instr. Kim	HAL 2
Kl. 12.15-13.00 Frit spil – Softtennis – badminton	HAL 3
Kl. 09.30-10.30 (B+C) Pilates beg. – Instr. Tina	HAL 4
Kl. 09.30-10.30 (B) Motionsgymnastik – damer – Instr. Jette N.	HAL 1
Kl. 10.45-11.45 (B) Mix Motionsgymnastik – Instr. Jette N.	HAL 1
Kl. 11.45-13.00 Frivilligt boldspil	HAL 1
Kl. 10.45-11.45 (C) Mix Motionsgymnastik – Instr. Lisbet	HAL 4
Kl. 10.45-11.45 (A+B+C) Rygtræning – Instr. Tina	Akt. 2
Kl. 10.30-11.30 (A+B+C) Cirkeltræning – Instr. Jørgen	Fitnesslokale 2. sal
Kl. 12.00-13.00 Træning for borgere med diabetes – Instr. Tina	Akt. 2
Kl. 12.00-13.15 (D) Stolehold - En del af træningen foregår siddende. Instr. Lisbet	HAL 4
Kl. 12.00-13.15 (E) Stolehold – En stor del af træningen foregår siddende. Instr. Lis	Akt. 3
Kl. 13.15-14.45 Træning for borgere med demens – Instr. Tina	Akt. 2
Kl. 10.00-15.00 Fitnesstræning i maskiner	1. sal
Kl. 10.00-15.00 Cirkeltræning i maskiner	2. sal
Kl. 10.30-11.30 Cirkeltræning i maskiner med instruktion – instr. Jørgen	2. sal

**Fitnesscenteret er åbent fra kl. 10.00-15.00 (Skal være medlem af fitness)**

**Cirkeltræningscenteret 2. sal er åbent fra kl. 10.00-15.00 (Skal være medlem af fitness)**

**Nøglebrugere kan benytte fitnesscenter og cirkeltræningscenter alle dage allerede fra kl. 06.30**

## **TIRSDAG:**

Kl. 08.15-09.15 (B+C) Effekt beg. – Instr. Marlene	Akt. 1
Kl. 09.30-10.30 (B) Effekt forts. – Instr. Marlene	Akt. 1
Kl. 09.00-10.00 (A+B+C) Cirkeltræning – Instr. Jette K.	Hal 3
Kl. 09.30-11.30 (A+B) Gangtræning – Instr. Jette	Ude
Kl. 09.30-10.30 Bækkenbundstræning – Instr. Tina	Akt. 3
Kl. 09.30-10.30 (B) Zumba Øvede – Instr. Elisabeth	Hal 4
Kl. 10.00-11.00 Hatha Yoga (A+B+C) – Instr. Inge	Akt. 2
Kl. 11.15-12.15 Hatha Yoga (A+B+C) – Instr. Inge	Akt. 2
Kl. 10.45-11.45 (B+C) Zumba Beg. – Instr. Elisabeth	Hal 4
Kl. 10.45-11.45 Træning for brystopererede – Instr. Tina	Akt. 3
Kl. 10.00-15.00 Fitnesstræning i maskiner	1. sal
Kl. 10.00-15.00 Cirkeltræning i maskiner	2. sal
Kl. 10.30-11.30 (A+B) TRX- træning – instr. Jørgen	Fitnesscenteret
Kl. 10.45-11.45 Instruktion i fitnesscenteret – Instr. Marlene	Fitnesscenteret
Kl. 12.00-13.00 C+D) Mix Motion – Instr. Marlene	Hal 3
Kl. 12.00-13.15 (D) Stolehold - En del af træningen foregår siddende. Instr. - Elisabeth	Akt. 3
Kl. 12.00-15.00 Superviseret træning for specielle målgrupper – Instr. Tina og Jens	1. sal
Kl. 12.30-14.30 Oldies But Goodies – linedance – Instr. Steen	
Kl. 12.00-13.15 Visiteret træning i samarb. med Greve Kommune. Instr. Jørgen og Jette	Hal 4
Kl. 13.45-15.00 Visiteret træning i samarb. med Greve Kommune. Instr. Jørgen og Jette	Hal 4

**Fitnesscenteret er åbent fra kl. 10.00-15.00 (Skal være medlem af fitness)**

**Cirkeltræningscenteret 2. sal er åbent fra kl. 10.00-15.00 (Skal være medlem af fitness)**

**Nøglebrugere kan benytte fitnesscenter og cirkeltræningscenter alle dage allerede fra kl. 06.30**

**TIRSDAG er der Instruktion i fitnesscenteret fra kl. 10.45-15.00**

## **ONSDAG:**

Kl. 08.00-09.00 Træning for borgere med svage knæ – Instr. Tina	Akt. 2
Kl. 09.30-10.30 (B+C) Effekt – Instr. Tina	Hal 4
Kl. 09.30-10.30 (A+B+C) Qi Gong – Instruktør Annette	Akt. 3
Kl. 10.00-10.30 (B+C) Linedance HELT nye beg. – Instr. Steen	Hal 1
Kl. 10.30-12.00 (B+C) Linedance beg. Og HELT nye beg. – Instr. Steen	Hal 1
Kl. 12.15-13.45 (A+B+C) Linedance Let øvede – Instr. Steen	Hal 1
Kl. 10.45-11.45 (A+B+C) Mindfulness og afspænding – Instr. Annette	Akt. 3
Kl. 10.45-11.15 (A+B+C) Thai Chi, begynder - Instr. Jørgen	Akt. 2
Kl. 11.15-11.45 (A+B+C) Thai Chi, begynder og øvede – Instr. Jørgen	Akt. 2
Kl. 11.45-12.15 (A+B+C) Thai Chi, øvede – Instr. Jørgen	Akt. 2
Kl. 09.00-10.30 (A+B) Softtennis – Instr. Kim	Hal 3
Kl. 10.45-12.00 (A+B+C) Hockey – Instr. Kim	Hal 3
Kl. 12.00-14.00 Frivilligt boldspil	Hal 3
Kl. 10.00-15.00 Fitnesstræning i maskiner	1. sal
Kl. 10.00-15.00 Cirkeltræning i maskiner	2. sal
Kl. 10.45-11.45 (C) Mix Motion - Instr. Tina	Hal 4
Kl. 12.00-13.15 (D) Stolehold - En del af træningen foregår siddende. Instr. Lena	Hal 4
Kl. 12.00-13.15 (E) Stolehold – En stor del af træningen foregår siddende. Instr. Signe	Akt. 3
Kl. 12.00-15.00 Superviseret træning for specielle målgrupper – Instr. Tina og Jens	1. sal

**Fitnesscenteret er åbent fra kl. 10.00-15.00 (Skal være medlem af fitness)**

**Cirkeltræningscenteret 2. sal er åbent fra kl. 10.00-15.00 (Skal være medlem af fitness)**

**Nøglebrugere kan benytte fitnesscenter og cirkeltræningscenter alle dage allerede fra kl. 06.30**

**Onsdag er der instruktion i fitnesscenteret kl. 12.00-15.00**

## **TORS DAG:**

Kl. 09.00-10.00 (A+B+C) Rygtræning – Instr. Tina	Hal 4
Kl. 09.00-10.00 (A+B) Cirkeltræning – Instr. Jette K.	Hal 3
Kl. 09.30-10.30 (B+C) Indoor cycling – Instr. Marlene	2. Sal
Kl. 09.30-10.30 Træning for borgere med KOL	Akt. 2
Kl. 10.45-11.45 Træning for borgere med KOL (overtegnet) – Instr. Lena	Akt. 2
Kl. 10.15-11.45 (A+B+C) Yoga – Instr. Tina	Akt. 3
Kl. 10.45-11.45 Pilates (A) Viderekomne – Instr. Jørgen	Hal 4
Kl. 10.45-11.45 (C+D) Indoor cycling – Instr. Marlene	2. sal
Kl. 10.00-12.00 (A+B+C) Bordtennis – Instr. Af og til Preben	4. sal
Kl. 10.00-11.30 (A+B) Stavgang – Instr. Inge, Vibse og Anne-Lise – skal kunne gå 7 km	Ude
Lige uger foran Greve Hallerne	
Ulige uger foran Mosede Centeret foran Kirken	
Kl. 10.15-11.15 (B) Damemotion – Instr. Jette K.	Hal 3
Kl. 11.30-12.30 (B) Mix Motion – Instr. Jette K.	Hal 3
Kl. 12.00-13.00 (C+D) Mix Motion – Instr. Lisbet	Akt. 2
Kl. 10.00-15.00 Fitnessstræning i maskiner	1. sal
Kl. 10.00-15.00 Cirkeltræning i maskiner	2. sal
Kl. 12.00-13.15 (D) Stolehold - En del af træningen foregår siddende. Instr. Tina	Akt. 3
Kl. 12.00-13.15 Visiteret træning i samarb. med Greve Kommune. Instr. Jørgen og Jette	Hal 4
Kl. 13.45-15.00 Visiteret træning i samarb. med Greve Kommune. Instr. Jørgen og Jette	Hal 4
Kl. 13.10-13.40 Vandgymnastik + lidt svømmefærdigheder – Instr. Jette K.	Greve Svømmehal
Kl. 13.45-14.15 Vandgymnastik + lidt svømmefærdigheder – Instr. Jette K.	Greve Svømmehal
Kl. 14.20-14.50 Vandgymnastik + lidt svømmefærdigheder – Instr. Jette K.	Greve Svømmehal

**Fitnesscenteret er åbent fra kl. 10.00-15.00 (Skal være medlem af fitness)**

**Cirkeltræningscenteret 2. sal er åbent fra kl. 10.00-15.00 (Skal være medlem af fitness)**

**Nøglebrugere kan benytte fitnesscenter og cirkeltræningscenter alle dage allerede fra kl. 06.30**

**FREDAG:**

- |  |        |
|--|--------|
| Kl. 11.00-11.45 Argentinsk tango – beg. – Instr. Annette og Jesper             | Akt. 2 |
| Kl. 11.45-12.15 Argentinsk tango – beg. og letøvede – Instr. Annette og Jesper | Akt. 2 |
| Kl. 12.15-13.00 Argentinsk tango - letøvede – Instr. Annette og Jesper         | Akt. 2 |