

MANDAG:

Kl. 08.30-09.20 (A+B) Indoor Cycling – Instr. Marlene	2. Sal
Kl. 09.00-13.00 (A+B+C) Softtennis	HAL 3
Kl. 10.00-12.00 (A+B+C) Softtennis	HAL 2
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. 10.45-11.45 (A+B) De 5 tibetanere – Instr. Jørgen	Akt. 3
Kl. 11.45-13.00 (A+B+C) 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. 09.30-10.30 (A+B+C) Cirkeltræning – Instr. Jørgen - Tilmelding	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. 06.30-16.00 Fitnesstræning i maskiner	1. sal
Kl. 06.30-16.00 Cirkeltræning i maskiner	2. sal

TIRSDAG:

Kl. 09.00-10.15 (B+C) Effekt – Instr. Marlene	Akt. 1
Kl. 09.00-10.00 (A+B+C) Cirkeltræning – Instr. Jette K.	Hal 3
Kl. 09.30-10.30 (A+B+C) Store og små bolde og elastikker – Instr. Tina Tilmelding	Akt. 3
Kl. 09.30-11.30 (A+B) Gåture – Instr. Jette	Ude
Kl. 10.30-11.30 (A+B+C) Bækkenbundstræning – Instr. Marlene	Akt. 1
Kl. 09.30-10.30 (B) Zumba Øvede – Instr. Elisabeth	Hal 4
Kl. 10.00-11.00 (A-D) Hatha Yoga (A+B+C) – Instr. Inge Tilmelding	Akt. 2
Kl. 11.15-12.15 (A-D) Hatha Yoga (A+B+C) – Instr. Inge Tilmelding	Akt. 2
Kl. 10.45-11.45 (B+C) Zumba Beg. – Instr. Elisabeth	Hal 4
Kl. 10.45-11.45 (A-D)Træning for brystopererede – Instr. Tina	Akt. 3
Kl. 10.45-11.45 (A+B) TRX- træning – instr. Jørgen	Fitnesscenteret
Kl. 10.15-12.15 Programlægning i fitnesscenteret – Jette K.	Fitnesscenteret
Kl. 12.00-13.00 (C+D) Mix Motion – Instr. Lena	Hal 3
Kl. 12.00-13.15 (D) Stolehold - En del af træningen foregår siddende. Instr. - Elisabeth	Akt. 3
Kl. 12.45-14.15 (A+B) Oldies But Goodies – linedance – Instr. Steen	Akt. 2
Kl. 12.00-13.15 Visiteret træning i samarb. med Greve Kommune. Instr. Tina og Marlene	Hal 4
Kl. 13.45-15.00 Visiteret træning i samarb. med Greve Kommune. Instr. Tina og Marlene	Hal 4
Kl. 06.30-16.00 Fitnesstræning i maskiner	1. sal
Kl. 06.30-16.00 Cirkeltræning i maskiner	2. sal

TIRSDAG er der Instruktion i fitnesscenteret fra kl. 10.15-12.15 – Jette K.

ONSDAG:

Kl. 09.30-10.30 (B+C) Effekt – Instr. Tina	Hal 4
Kl. 09.30-10.30 (A) Pilates for øvede – Instr. Jørgen	Akt. 2
Kl. 10.45-11.15 (B+C) Linedance HELT nye beg. – Instr. Steen	Hal 3
Kl. 11.15-12.45(B+C) Linedance beg. Og HELT nye beg. – Instr. Steen	Hal 3
Kl. 13.00—14.30 (A+B+C) Linedance Let øvede – Instr. Steen	Akt. 2
Kl. 12.30-13.30 (B+C+D) Seniordans (Velegnet for delt. m. Parkinson) – Instr. Elisabeth	Hal 4
Kl. 10.45-11.15 (A+B+C) Qi Gong og Thai Chi, - Instr. Jørgen Tilmelding	Akt. 2
Kl. 11.45-12.15 (A+B+C) Thai Chi, 24 formen øvede – Instr. Jørgen Tilmelding	Akt. 2
Kl. 09.00-10.30 (A+B) Softtennis –	Hal 3
Kl. 10.00-12.00 (A+B+C) Hockey + frivilligt boldspil	Hal 1
Kl. 10.45-11.45 (C) Mix Motion - Instr. Tina	Hal 4
Kl. 12.00-13.15 (E) Stolehold – En stor del af træningen foregår siddende. Instr. Lis	Akt. 3
Kl. 12.00-13.30 Superviseret træning for specielle målgrupper – Instr. Tina og Jens	Fitness
Kl. 06.30-16.00 Fitnesstræning i maskiner	1. sal
Kl. 06.30-16.00 Cirkeltræning i maskiner	2. sal

TORS DAG:

Kl. 08.30-09.15 (A+B+C+D) Træning for borgere med svage knæ – Instr. Marlene	Akt. 2
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. 10.45-11.45 Træning for borgere med KOL – Instr. Lena	Hal 4
Kl. 10.15-11.45 (A+B+C) Yoga – Instr. Tina Tilmelding	Akt. 3
Kl. 10.45-11.45 (C+D) Indoor cycling – Instr. Marlene	2. sal
Kl. 09.00-12.00 (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

Man er også velkommen til at gå med UDEN stave

Kl. 10.15-11.15 (B) Damemotion – Instr. Jette K.	Hal 3
Kl. 10.45-11.45(A+B+C) Dans dig glad – Instr. Elisabeth	Akt. 2
Kl. 11.30-12.30 (B) Mix Motion – Instr. Jette K.	Hal 3
Kl. 12.00-13.00 (C+D) Mix Motion – Instr. Lena	Akt. 2
Kl. 12.00-13.15 (D) Stolehold - En del af træningen foregår siddende. - Instr. Elisabeth	Akt. 3
Kl. 12.00-13.15 Visiteret træning i samarb. med Greve Kommune. Instr. Tina og Marlene	Hal 4
Kl. 13.45-15.00 Visiteret træning i samarb. med Greve Kommune. Instr. Tina og Marlene	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

Tilmelding til alle svømmehold

Kl. 06.30-16.00 Fitnesstræning i maskiner	1. sal
Kl. 06.30-16.00 Cirkeltræning i maskiner	2. sal

FREDAG:

Kl. 11.00-12.30 Argentinsk tango – Instr. Annette og Jesper	Akt. 2
---	--------

Argentinsk Tango START 21. SEPTEMBER KL. 11.00

Argentinsk Tango INTRO 7. SEPTEMBER KL. 11.00 – KOM OG PRØV