

**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. 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 - <b>Tilmelding</b>	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. 09.00-13.00 (A+B) Landeejcykling	Mødes foran Hal 1
Kl. 09.00-10.15 (B+C) Effekt – Instr. Marlene	Akt. 2
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 <b>Tilmelding</b>	Akt. 3
Kl. 09.30-11.30 (A+B) Gåture – Instr. Jette	Ude
Kl. 10.00-12.00 (A+B+C) Krokett – Instr. Lissy	Bag Idrætsfritidsklubben
Kl. 10.30-11.30 (A+B+C) Bækkenbundstræning – Instr. Marlene	Akt. 2
Kl. 09.30-10.30 (B) Zumba Øvede – Instr. Elisabeth	Hal 4
Kl. 10.45-11.45 (B+C) Zumba Let øvede – Instr. Elisabeth	Hal 4
Kl. 10.45-11.45 (A-D) Træning for brystopererede – Instr. Tina	Akt. 3
Kl. 10.15-12.15 Programlægning i fitnesscenteret – Jette K.	Fitnesscenteret
Kl. 12.00-13.00 (C+D) Mix Motion – Instr. Mette	Hal 3
Kl. 12.00-13.15 (D) Stolehold - En del af træningen foregår siddende. Instr. - Elisabeth	Akt. 3
Kl. 12.00-13.30 (A+B) Oldies But Goodies – linedance – Instr. Steen	Akt. 2
Kl. 12.00-13.15 Visiteret træning i samarbejde med Greve Kommune. Instr. Tina og Marlene	Hal 4
Kl. 13.45-15.00 Visiteret træning i samarbejde 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. 10.00-13.00 (A+B) Cykling – Instr. Troels og Ulla	Mødes foran Hal 1
Kl. 10.00-13.00(B+C) Cykling – Instr. Jan og Minna	Mødes foran Hal 1
Kl. 11.00-12.30 (B+C) Linedance beg. – Instr. Steen	Akt. 2
Kl. 12.45-14.15 (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 <b>Tilmelding</b>	Akt. 2
Kl. 11.45-12.15 (A+B+C) Thai Chi, 24 formen øvede – Instr. Jørgen <b>Tilmelding</b>	Akt. 2
Kl. 09.00-13.00 (A+B) Softtennis –	Hal 3
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. 08.30-10.30 (A+B) Gåture – Instr. Jette	Ude
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 <b>Tilmelding</b>	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 Hundige Parken - Ulige uger foran Mosede Fortet - <b>Man er også velkommen til at gå med UDEN stave</b>	
Kl. 10.15-11.15 (B) Damemotion – Instr. Jette K.	Hal 3
Kl. 10.45-11.45(A+B+C) Zumba beg.– Instr. Elisabeth	Akt. 2
Kl. 11.00-12.00 (A+B+C) Funktionel træning – Instr. Mette	Fitnesscenteret 1. sal
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