

Holdplan Health Club - Januar

1. januar til 31. marts 2012			
Mandag			
Tid	Time	Instruktør	Sted
07:30 - 08:55	Bodymind/meditation	Jesper	Studio
09:00 - 10:30	ALL IN ONE	Jeannette	Studio
09:30 - 10:15	Lukket svømmehold*	Mette	Pool
10:15 - 11:00	Lukket svømmehold *	Mette	Pool
11:00 - 11:45	Lukket svømmehold *	Mette	Pool
10:30 - 11:30	5 tibetanere	Sisse	Studio
11.30 -12.45	Hatha Yoga	Sisse	Studio
17:00 - 17:55	Spinning	Jacob	Spinningsal
17:00 -18:00	Zumba	Nina	Studio
18:15 - 19:00	Aquatræning*	Fabrizio	Pool
18:15 - 18:30	Saunagus for herrer	Jacob	Sauna
19:05 - 19:50	Saunagus for damer	Thinna	Sauna
18:00 -19:15	Hatha yoga	Cecilie	Studio
19:30 -20:30	Boksetræning	Christine	Studio
Tirsdag			
Tid	Time	Instruktør	Sted
06:30 - 07:15	Crosstræning	Brian	Studio
09:00 - 09:45	Seniorspinning	Jeannette	Spin
09:00 - 10:00	Bodytoning	Gitte	Studio
10:00 - 11:00	Pilates	Gitte	Studio
11:15 - 12:00	Aquatræning*	Gitte	Pool
11:15 -12.30	HathaYoga	Dorte	Studio
17:00 - 17:55	Dancetoning	Catherine	Studio
19:00 - 19:55	Spinning	Louise	Spinningsal
18:00 - 18:55	Pilates	Catherine	Studio
19:00 - 19:55	Zumba	A la Teng	Studio
Onsdag			
Tid	Time	Instruktør	Sted
06:30 - 07:15	Morgenspinning	Christine	Studio
07:30 - 08:15	Svømmetræning	Irene	Pool
09:00 - 10:30	ALL IN ONE	Jeannette	Studio
10:30 - 12:00	Bodymind	Camilla	Studio
11:00 - 13:00	Stavgang	Ernst	Udendørs
17:00 - 17:55	Ballroom fitness	Maria	Studio
18:00 - 18:55	Cross træning	Mia	Studio
18:00 - 18:55	Spinning	Troels	Spinningsal
18:15 -19:00	Aquatræning*	Eva	Pool
19:00 - 20:15	Vinyasa yoga	Shlomy	Studio
Torsdag			
Tid	Time	Instruktør	Sted
06:30 - 07:45	Vinyasa Yoga	Maj	Studio
09:00 - 09:55	Rygghold	Gitte	Studio
10:15 - 11:00	Aquatræning*	Gitte	Pool
09:00 - 09:45	Seniorspinning	Jeannette	Studio
16:30 - 17:15	Svømmetræning*	Julie	Pool
16:30 -17:30	Skitræning 5/1-23/2	Anne Sofie	Studio
17:15 - 18:00	Svømmetræning*	Julie	Pool
17:30 - 18:25	Boksetræning	Mikael	Studio
17:00 - 17:55	Spinning	Jacob	Spinning
17:30 - 18:15	Squash Beg. (lige uger)	Ask	Squash
18:15 - 19:00	Squash Øvet (lige uger)	Ask	Squash
18:30 - 19:25	Dance toning	Catherine	Studio
18:15 - 18:30	Saunagus for herrer	Jacob	Sauna
18:15 - 19:00	Saunagus for damer	Thinna	Sauna
19:30 - 20:25	Pilates	Catherine	Studio

Fredag			
Tid	Time	Instruktør	Sted
09:00 - 09:55	Bodytoning	Gitte	Studio
10:00 - 10:55	Bevægelse og stræk	Gitte	Studio
11:00 - 12:15	Hatha Yoga Basis	Dorte	Studio
11:15 - 12:00	Aquatræning*	Gitte	Pool
16:30 - 17:25	Zumba	Nina	Studio
17:30 - 18:25	Crosstræning	Christine	Studio
Lørdag			
Tid	Time	Instruktør	Sted
09:30 - 10:25	Zumba	Karin	Studio
09:30 - 10:25	Spinning	Louise/ Jacob	Spinningsal
10:30 -11:55	Bodymind	Camilla	Studio
10:45 - 11:30	Aquatræning	Gitte	Pool
12:00 - 12:55	Crosstræning	Rasmus	Studio
Søndag			
Tid	Time	Instruktør	Sted
08:45 -10:00	Vinyasa Yoga	Maj/Pernille	Studio
10:00 -10:55	Zumba	Betina	Studio
11:00 -11:55	Pilates	Camilla	Studio

*Poolen er reserveret til holdtræning.

OBS Poolen er lukket hver onsdag i tidsrummet 12:00-15:00.

Squash: Afholdes med instruktør hver 14. dag (kun lige uger)

Vigtig information

Fremmøde skal ske senest 10 minutter før start, ellers gives pladsen til en på ventelisten. Afmelding af hold skal ske minimum to timer før. Overholdes dette ikke vil en bøde på 25 kr. blive opkrævet eller 1 klip for klippekortet eller 1. dags træning fra sit medlemskab. Et hold bliver kun afviklet ved minimum 3 tilmeldte deltagere. Vi tager forbehold for ændringer og aflysninger

Åbningstider:

Mandag – torsdag: 06:00-22:00

Fredag: 06:00-20:00

Lørdag /søndag: 08:00-20:00

CHARLOTTEHAVEN HEALTH CLUB

Telefon: 35 27 15 05

Hjørringgade 12C, 2100 KBH Ø

fitness@charlottehaven.com



Charlottehaven
Health Club