

Online træning

MANDAG

09.00 - 09.45	Esther	Dans
09.00 - 09.45	Hillerød fys	Meditation
10.00 - 10.45	Hillerød fys	Yin yoga
10.00 - 10.45	Esther	HIIT
17.00 - 17.45	Hillerød fys	HIIT quick fix
18.00 - 18.45	Preben	Puls og styrke
18.00 - 18.45	Hillerød fys	Pilates
19.00 - 19.45	Preben	Pilates

TIRSDAG

09.00 - 09.45	Esther	HIIT
10.00 - 10.45	Esther	Flow yoga
17.00 - 17.45	Svitlana	Dans
17.00 - 17.45	Hillerød fys	Yoga
18.00 - 18.45	Svitlana	Pilates
18.00 - 18.45	Hillerød fys	Barre

ONSDAG

09.00 - 09.45	Solveig	Stram op
10.00 - 10.45	Solveig	Hatha yoga
10.30 - 11.15	Hillerød fys	Pilates
17.00 - 17.45	Catherine	Hatha yoga
17.00 - 17.45	Hillerød fys	Effekt
18.00 - 18.45	Helena	Meditation
19.10 - 19.55	Hillerød fys	Fascia

TORS DAG

09.00 - 09.45	Helena	Pilates
10.00 - 10.45	Helena	Åndedræt og meditation
16.00 - 16.45	Hillerød fys	Meditation
17.00 - 17.45	Pernille	HIIT
18.00 - 18.45	Michael Fester	Coretræning

FREDAG

09.00 - 09.45	Esther	Flow
10.00 - 10.45	Esther	Stram op
10.00 - 10.45	Hillerød fys	Yin yoga
12.00 - 12.45	Hillerød fys	Fascia
16.15 - 17.00	Hillerød fys	Coretræning

LØRDAG

09.00 - 09.45	Svitlana	Pilates
09.30 - 10.15	Hillerød fys	Meditation
10.00 - 10.45	Svitlana	Hatha yoga
11.00 - 11.45	Hillerød fys	Fascia

SØNDAG

09.00 - 09.45	Michaela	HIIT
09.00 - 09.45	Hillerød fys	Meditation
10.00 - 10.45	Michaela	Coretræning
10.00 - 10.45	Hillerød fys	Pilates

Udendørs træning

MANDAG

11.15 - 12.00	Esther	Memover
12.00 - 13.00	Esther	Funktionel træning
16.00 - 16.45	Svitlana	Powertræning
17.00 - 17.45	Michael	Løb

TIRSDAG

08.00 - 08.45	Esther	Løb
11.15 - 12.00	Esther	Silent Fit dance
11.00 - 12.00	Arne	Stavgang
16.00 - 16.45	Helena	Memover
17.00 - 17.45	Helena	Powertræning

ONSDAG

07.00 - 07.45	Pernille	Powerwalk med intervaller
08.00 - 08.45	Pernille	Funktionel træning
16.00 - 16.45	Helena	Memover
17.00 - 17.45	Helena	Powerwalk med intervaller

TORS DAG

11.00 - 11.45	Solveig	Stram op
12.00 - 12.45	Solveig	Powerwalk med intervaller
16.00 - 16.45	Pernille	HIIT
17.00 - 17.45	Michael Fester	Løb

FREDAG

07.00 - 07.45	Esther	Løb
08.00 - 08.45	Esther	HIIT
09.15 - 10.00	Helena	Outdoor
10.15 - 11.00	Helena	Memover

LØRDAG

11.00 - 11.45	Marianne	Stram op
12.00 - 12.45	Marianne	Powerwalk med intervaller

SØNDAG

11.00 - 11.45	Michaela	HIIT
12.00 - 12.45	Michaela	Funktionel træning

LOCKDOWN-MEDLEMSKAB: kr. 250 pr. måned.
Giver adgang til udendørs og online træning.