

# HOLDTRÆNING - TIDER

GÆLDER FRA D. 1. APRIL

## Fitness-hold

Adgang med medlemskort/billet til Træningshuset eller klippekort til hold.

### Mandag

07.00 - 08.00 Pilates  
17.00 - 18.00 ACT **NYHED!**  
17.00 - 18.00 Hatha Flow (Yoga)  
18.05 - 19.05 Bodypump  
19.10 - 20.10 Bodyflow

### Tirsdag

07.00 - 08.00 Bodypump  
13.00 - 14.00 Graviditets-motion  
14.00 - 15.15 Efterfødsels-motion  
17.00 - 18.00 Zumba  
18.05 - 19.05 Puls & Styrke

### Onsdag

07.00 - 08.00 ACT **NYHED!**  
17.00 - 18.00 Bodyflow  
19.00 - 20.00 Bodypump

### Torsdag

07.00 - 08.00 Hatha Flow (Yoga)  
10.00 - 11.15 Gravid Yoga  
11.30 - 12.30 Efterfødsels Yoga  
18.00 - 19.00 ACT **NYHED!**  
18.00 - 19.00 Bodypump  
19.05 - 20.05 Pilates  
20.05 - 21.10 Bodyflow

### Fredag

07.00 - 08.00 Bodypump  
16.30 - 17.30 Zumba

### Lørdag

10.00 - 11.00 Pilates

### Søndag

10.00 - 11.00 Zumba

## Aqua-hold

Adgang med medlemskort/billet til Vandkulturhuset eller Træningshuset.

### Mandag

07.00 - 07.45 Vandaerobic  
20.00 - 20.45 Aqua Show  
20.50 - 21.30 Aqua Bike

### Tirsdag

07.00 - 07.45 Aqua Fitness  
20.15 - 21.15 Aqua Yoga

### Onsdag

07.00 - 08.00 Aqua Bike  
20.00 - 20.45 Aqua Power Bike  
20.50 - 21.30 Vandaerobic

### Torsdag

07.00 - 08.00 Aqua Zumba

### Fredag

15.30 - 16.15 Aqua Zumba

Tilmeld dig **altid** på hold før deltagelse

[dgi-byen.dk/fitnesshold](http://dgi-byen.dk/fitnesshold)

eller på skærmen ved Billetsalget

**Nyhed** ACT - et crossfit-inspireret koncept udarbejdet af DGI i samarbejde med Butchers Lab. Mærk at pulsen bankes i vejret mens du laver varierede og intensive styrke- og konditionsøvelser. Der benyttes bl.a. kettlebells, vægtstænger og medicinbolde. Vi bruger bl.a. vores p-hus til træningen. Rå træning i rå omgivelser, hvor alle kan være med.

**Speciel holdplan på helligedage** Holdene kan ses i onlinebookingen.

