

Aktivitetsplan

Gældende fra mandag den 26. oktober 2020

Mandag:

0800-0830 Aquafit
0830-0900 Aquafit
1630-1700 Vandaerobic
1700-1730 Vandaerobic
1730-1815 Afspænding og Bevægelse

Tirsdag:

0800-0830 Vandaerobic
0830-0900 Vandaerobic
1730-1800 Aquafit
1800-1830 Aquafit

Onsdag:

0800-0830 Aquafit
0830-0900 Aquafit
1030-1130 Aquapunkt
1145-1230 Graviditetstræning
1230-1315 Ryghold
1800-1845 Vandyoga

Torsdag:

0800-0830 Vandaerobic
0830-0900 Vandaerobic
1730-1800 Aquafit
1800-1830 Aquafit

Fredag:

0815-0845 Aquafit
0845-0915 Aquafit
1600-1715 Open Water teknik

Lørdag:

0815-0900 Aqua Cross Training

Søndag :

0915-1030 Open Water Teknik



GIGANTIUM

- Vand & Wellness