

# REPEAT

# HOLDPLAN

**HOLDENE ER DESIGNET SÅ ALLE KAN  
VÆRE MED UANSET NIVEAU**

Holdene kører i følgende tidsrum:

TID / DAG	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lørdag	Søndag	
	Instruktør	Hold	Instruktør	Hold	Instruktør	Hold	Instruktør	Hold	Instruktør	Hold		Instruktør	Hold
06.00													
06.30													
07.00													
07.30													
08.00													
08.30													
09.00									Rasmus	HIIT			
09.30													
10.00													
10.30													
11.00													
11.30-13.00													
14.00									Sebastian	HIIT			
14.30									Sebastian	Booty			
15.00	Marlene	HIIT			Thomas	HIIT							
15.30	Marlene	Booty			Thomas	FullBody							
16.00-19.30													
20.00													
20.30													

Alle medlemmer kan gratis deltage på disse hold. Du kan finde holdplan samt tilmelde dig via din REPEAT app - Spørg i receptionen hvis du har brug for hjælp.

Området er reserveret til holdafvikling i ovenstående tidsrum.