

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	Rune	HIIT	Sandra	Booty	Leon	FullBody							
08.00													
08.30													
09.00													
09.30													
10.00					Kenneth	HIIT							
10.30													
11.00										Mikkel	HIIT		
11.30										Mikkel	FullBody		
12.00-15.00													
15.30												Lukas	HIIT
16.00	Jonas	HIIT			Martin	HIIT		Sarah	HIIT			Lukas	Booty
16.30	Jonas	Booty			Martin	FullBody		Sarah	Booty				
17.00													

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.