

# REPEAT

# HOLDPLAN

## Aarhus

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

Holdene kører i følgende tidsrum:

	MANDAG		TIRSDAG		ONSDAG		TORSDAG		FREDAG		LØRDAG		SØNDAG	
	Instruktør	Hold	Instruktør	Hold	Instruktør	Hold	Instruktør	Hold	Instruktør	Hold	Instruktør	Hold	Instruktør	Hold
7.00	Lars	HIIT					Anna	HIIT						
7.30					Sarah	Booty								
8.00														
8.30			Kasper	FullBody					Kasper	HIIT				
9.00														
9.30														
10.00														
10.30														
11.00											Daniel	HIIT	Sebastian	HIIT
11.30											Daniel	Booty	Sebastian	FullBody
16.00	Maya	HIIT					Christine	HIIT						
16.30	Maya	Booty					Christine	FullBody						
17.00					Denise	HIIT								
17.30					Denise	Booty								
18.00	Ziyad	HIIT												
18.30	Ziyad	FullBody	Jakob	HIIT										
19.00			Jakob	FullBody										

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.