

# REPEAT

# HOLDPLAN

**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	Jonas	FullBody							Chiara	HIIT				
7.30	Jonas	HIIT	Sandra	Booty					Chiara	Booty				
8.00														
8.30														
9.00														
9.30														
10.00					Kenneth	HIIT								
10.30														
11.00											Mikkel	HIIT		
11.30											Mikkel	FullBody		
15.30													Lukas	HIIT
16.00													Lukas	Booty
16.30					Martin	HIIT								
17.00	Jonas	HIIT			Martin	FullBody								
17.30	Jonas	Booty	Erik	HIIT			Mike	HIIT						
18.00			Erik	Booty			Mike	Booty						
18.30	Rune	FullBody												
19.00	Rune	Stretch & Mobility												

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.