|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dag og tid** | **Aktivitet** | **Instruktør** | **Sted** |
| **Mandag** |  |  |  |
| 05.30-22.00 | Motionscenter |  | Hal 2 / motionsrum |
| 16.45-18.00 | MBL | Anita Olsson | Hal 2 / lille hal |
| 17.00-18.00 | Body Bike | Morten Mehl | Hal 2/Body Bike. |
| 17.00-18.00 | Løb | Kontor@ffkcentret.dk | P-Pladsen |
| 18.00-20.30 | Motionsbadminton | [Kontor@ffkcentret.dk](mailto:Kontor@ffkcentret.dk) | Hal 1 |
| 18.45-19.45 | Body Bike | Bo Pedersen | Hal 2 / Body bike |
| 19.00-22.00 | Præmiewhist | Tage Pedersen | Cafeteriet |
| 19.30-20.30 | Cross Fitness | Morten Olsen | Hal 2/lille hal |
| **Tirsdag** |  |  |  |
| 05.30-22.00 | Motionscenter |  | Hal 2 / motionsrum |
| 17.00-18.00 | Yoga | Petra Skovholm | Lille dansesal |
| 17.00-18.00 | Body Bike | Henrik Holmberg | Hal 2 / Body Bike |
| 17.00 -20.30 | Motionsbadminton | Starter i uge 36 | Hal 1 |
| **Onsdag** |  |  |  |
| 05.30-22.00 | Motionscenter |  | Hal 2 / motionsrum |
| 09.00-10.00 | Body Bike | Marianne Schmidt | Hal 2 / Body bike |
| 16.30-18.00 | Klatring(familie) | Jannik Grumstrup (Starter i oktober) | Hal 1/ Klatrevæg |
| 16.45-18.00 | MBL | Anita Olsson | Hal 2 / lille hal |
| 17.00-18.00 | Body Bike | Henrik Holmberg/Morten Mehl | Hal 2/Body Bike |
| 17.00 -19.00 | Løb | kontor@ffkcentret.dk | P-Pladsen |
| 18.15 – 19.15 | Body Bike | Hanne Mølgaard (NYT HOLD) | Hal 2/Body Bike |
| 20.00-21.00 | Body Bike | Thomas Dalby | Hal2/Body Bike |
| 20.00-21.00 | Motionsbadminton | [kontor@ffkcentret.dk](mailto:kontor@ffkcentret.dk) | Hal 1 |
| 18.00-19.15 | Body Fit | Helle Johansen | Hal 2 |
| 19.30-20.30 | Cross Fitness | Morten Olsen | Hal 2/lille hal |
| **Torsdag** |  |  |  |
| 05.30-22.00 | Motionscenter |  | Hal 2 / motionsrum |
| 16.30-18.00 | Skumtennis | Finn Ligaard | Hal 1 |
| 17.00-18.00 | Body Bike | Bo Pedersen | Hal 2/Body Bike |
| 19.30-20.30 | Body Bike | Mads Bastian | Hal 2 / Body bike |
| 19.30-21.00 | Motionsbadminton | [kontor@ffkcentret.dk](mailto:kontor@ffkcentret.dk) | Hal 1 |
| **Fredag** |  |  |  |
| 05.30-20.00 | Motionscenter |  | Hal 2 / motionsrum |
| 16.00-17.00 | Body Bike (BEMÆRK I HOLDET KØRE I LIGE UGER) | Hanne Mølgaard | Hal 2/Body Bike |
| **Lørdag** |  |  |  |
| 05.30-20.00 | Motionscenter |  | Hal 2 / motionsrum |
| **Søndag** |  |  |  |
| 05.30-20.00 | Motionscenter |  | Hal 2 / motionsrum |
| 09.00-10.15 | Body Bike | Bjarne Pedersen | Hal 2/Body Bike |
| 16.00-17.15 | Body Fit | Helle Johansen | Hal 2/lille hal |



**Sæson 2018/19**

**3. september**

**Husk vores cykelsimulator   
kan du bruge hver dag i centrets åbningstid!**

* **Ring på tlf. 98 42 70 63  
  og få oplysninger om pris og bane nr.**

**Skal du holde en anderledes familiefest, så kan vi godt hjælpe med lokalerne og i lejen har du stor idrætshal med med masser af aktiviteter.**

**Yderligere oplysninger på vores hjemmeside eller  
tlf. 98 42 70 63**

**Klatre arrangement for klassen   
eller venner/veninderne?  
Lej en klatreinstruktør.   
Ring og hør nærmere.**