

FFK-CENTRET

Sommer 2017

1. maj til 15. august

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.

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	Løb	Kontor@ffkcentret.dk	P-Pladsen
18.45-19.45	Body Bike	Bo Pedersen	Hal 2 / Body bike
19.30-20.20	Cross Fitness	Morten Olsen	Hal 2/lille hal
Tirsdag			
05.30-22.00	Motionscenter		Hal 2 / motionsrum
17.00-18.00	Body Bike	Henrik Holmberg (juni og Juli)	Hal 2 / Body bike
16.00 -19.00	Motionsbadminton	Starter i uge 23 og slutter i uge 35	Hal 1 Ferie i uge 27 til 30
19.00-20.00	Zumba	Tina Jensen	Hal 1
Onsdag			
05.30-22.00	Motionscenter		Hal 2 / motionsrum
09.00-10.00	Body Bike	Marianne Schmidt (juni) holder ferie i juli	Hal 2 / Body bike
16.30-18.00	Klatring(familie)	Jannik Grumstrup	Hal 1/ Klatrevæg
16.45-18.00	MBL	Anita Olsson	Hal 2 / lille hal
17.00 -19.00	Løb	kontor@ffkcentret.dk	P-Pladsen
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
18.00-19.00	Body Bike	Bo Pedersen	Hal 2 / Body bike
19.00-20.00	Zumba	Tina Jensen	Hal 1/
Fredag			
05.30-20.00	Motionscenter		Hal 2 / motionsrum
Lørdag			
05.30-20.00	Motionscenter		Hal 2 / motionsrum
Søndag			
05.30-20.00	Motionscenter		Hal 2 / motionsrum
09.30-10.45	Body Bike	Bjarne Pedersen	Hal 2/Body Bike
16.00-17.15	Body Fit	Helle Johansen	Hal 2/lille hal



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.

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

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