|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 | Thomas Dalby | Hal 2/Body Bike. |
| 17.00-18.00 | Løb | Kontor@ffkcentret.dk | P-Pladsen |
| 18.45-19.45 | Body Bike | Bo Pedersen | Hal 2 / Body bike |
| 19.00-22.00 | Præmiewhist | Tage Pedersen | Cafeteria |
| 19.30-20.30 | Cross Fitness |  | Hal 2/lille hal |
| **Tirsdag** |  |  |  |
| 05.30-22.00 | Motionscenter |  | Hal 2 / motionsrum |
| 16.30–17.30 | TRX | Rebecca Sørensen | Hal 2/lille hal |
| 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 | [kontor@ffkcentret.dk](mailto:kontor@ffkcentret.dk) | Hal 1 |
| **Onsdag** |  |  |  |
| 05.30-22.00 | Motionscenter |  | Hal 2 / motionsrum |
| 18.30-19.30 | Klatring(familie) | Thorbjørn Stenholm | Hal 1/ Klatrevæg |
| 16.45-18.00 | MBL | Anita Olsson | Hal 2 / lille hal |
| 17.00-18.00 | Body Bike | Sille Sørensen | Hal 2/Body Bike |
| 17.00 -19.00 | Løb | kontor@ffkcentret.dk | P-Pladsen |
| 20.00-21.00 | Motionsbadminton | [kontor@ffkcentret.dk](mailto:kontor@ffkcentret.dk) | Hal 1 |
| 18.00-19.15 | Body Fit | Helle Sørensen | Hal 2 |
| 19.30-20.30 | Cross Fitness |  | Hal 2/lille hal |
| **Torsdag** |  |  |  |
| 05.30-22.00 | Motionscenter |  | Hal 2 / motionsrum |
| 17.00-18.00 | Body Bike | Bo Pedersen | Hal 2/Body Bike |
| 19.00-20.00 | Body Bike (opstart i oktober) | Henrik Holmberg | 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 | Trine Madsen | 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 Sørensen | Hal 2/lille hal |



**Sæson 2021/22**

**6. september**

**Yderligere oplysninger på vores hjemmeside** [**www.ffkcentret.dk**](http://www.ffkcentret.dk) **eller  
tlf. 98 42 70 63**

**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.**

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