

## Skipperens Idrætshus - Holdtræning Fitness 2023

Tid	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
09.00-10.00	Rigtige mænd SeniorSport		Stærke kvinder/ Conny SeniorSport	Rigtige mænd/ Malene Bärthel SeniorSport	
10.00-11.00		Rigtige mænd SeniorSport			Rigtige mænd/ Finn Reinholdt SeniorSport
10.15-11.15	Rigtige mænd SeniorSport			Rigtige mænd/ Malene Bärthel SeniorSport	
11.00-12.00					
12.00-16.00					
16.00-17.00					
17.00.18.00	Cirkeltræning Kvinder Aalborg Chang	Fysisk træning U15 Aalborg Chang	Cirkeltræning for ALLE Aalborg Chang		
18.30-19.30					

OBS. Der vil være flere mennesker og musik i fitnesslokalet i tidsrummet med de farvede kolonner.

