

# HOLDPLAN LA FIT FITNESS

	<b>KL</b>	<b>HOLD</b>	<b>INSTRUKTØR</b>	<b>SAL</b>
<b>MANDAG</b>	10:15-11:00	Maskincirkel	Maj	Cirkelsal
	17:00-18:00	Cirkeltræning	Pernille	La Fit Holdsal
	18:00-19:00	Mandags HIIT	Pernille	La Fit Holdsal
<b>TIRSDAG</b>	09:00-10:00	Cirkeltræning	Pernille	La Fit Holdsal
	10:00-11:00	KOL/Hjerte/Diabetes	Pernille	La Fit Holdsal
	18:00-19:15	Yoga	Stine	La Fit holdsal
<b>ONSDAG</b>	08:30-10:00	Yin Yoga	Rebecca	La Fit Holdsal
	19:30-21:00	Yin Yoga	Maj	La Fit Holdsal
<b>TORSDAG</b>	09:00-10:00	Cirkeltræning	Pernille	La Fit Holdsal
	10:00-11:00	KOL/Hjerte/Diabetes	Pernille	La Fit Holdsal
	18:00-19:15	Yoga	Trine	La Fit Holdsal
	17:30-18:15	Maskincirkel	Maj	Cirkelsal
<b>LØRDAG</b>	09:00-10:00	Lørdags HIIT	Pernille	La Fit Holdsal
	10:00-11:00	Cirkeltræning	Pernille	La Fit Holdsal
<b>SØNDAG</b>	09:00-10:15	Yoga	Stine	La Fit Holdsal

For at deltage på holdtræning i La Fit skal du have et medlemskab eller en dagsbillet som kan købes online eller i Informationen. Køb af medlemskab og tilmelding til al holdtræning foregår online på:

[cswebshop.grondalmulticenter.kk.dk](http://cswebshop.grondalmulticenter.kk.dk)

Her kan du også se beskrivelser af de forskellige hold.