

# JULEHOLDPLAN

## LA FIT FITNESS 2024

|               | KL          | HOLD                | INSTRUKTØR | SAL              |
|---------------|-------------|---------------------|------------|------------------|
| Tirsdag 24/12 | LUKKET      |                     |            |                  |
| Onsdag 25/12  | 9:00-10:30  | Yin Yoga            | Vibeke     | La Fit Holdsal   |
| Torsdag 26/12 | 9:00-10:00  | Cirkeltræning       | Pernille   | La Fit Holdsal   |
|               | 10:00-11:00 | KOL/Hjerte/Diabetes | Pernille   | La Fit Holdsal   |
|               | 10:15-11:00 | Maskincirkel        | Helmer     | La Fit Cirkelsal |
|               | 16-17:15    | Yoga                | Vibeke     | La Fit Holdsal   |
| Lørdag 28/12  | 9:00-10:00  | HIIT                | Pernille   | La Fit Holdsal   |
|               | 10:00-11:00 | Cirkeltræning       | Pernille   | La Fit Holdsal   |
| Fredag 27/12  | 9:30-10:45  | Yogalates           | Stine      | La Fit Holdsal   |
| Søndag 29/12  | 9:30-10:45  | Yoga                | Winona     | La Fit Holdsal   |
| Mandag 30/12  | 10:15-11:00 | Maskincirkel        | Helmer     | La Fit Cirkelsal |
| Tirsdag 31/1  | LUKKET      |                     |            |                  |
| Onsdag 1/1    | LUKKET      |                     |            |                  |

### ÅBNINGSTIDER:

25. + 26. december.: 08.30-18.00

27. december: 06.30-23.00

28. + 29. december: 08.30-21.00

30. december: 06.30-23.00

31. december + 1. januar: Lukket