

# JULEHOLDPLAN 2024

## LA FIT FITNESS

DAG	KL	HOLD	INSTRUKTØR	SAL
Tir. 24/12	LUKKET			
Ons. 25/12	9:00-10:30	Yin Yoga	Vibeke	La Fit Holdsal
Tor. 26/12	9:00-10:00	Cirkeltræning	Pernille	La Fit Holdsal
	10:00-11:00	KOL/Hjerte/Diab.	Pernille	La Fit Holdsal
	10:15-11:00	Maskincirkel	Helmer	La Fit Cirkelsal
	16:00-17:15	Yoga	Vibeke	La Fit Holdsal
Fre. 27/12	9:30-10:45	Yogalates	Stine	La Fit Holdsal
Lør. 28/12	9:00-10:00	HIIT	Pernille	La Fit Holdsal
	10:00-11:00	Cirkeltræning	Pernille	La Fit Holdsal
Søn. 29/12	9:30-10:45	Yoga	Winona	La Fit Holdsal
Man.30/12	10:15-11:00	Maskincirkel	Helmer	La Fit Cirkelsal
Tir. 31/1	LUKKET			
Ons. 1/1	LUKKET			

## LA FIT ÅBNINGSTIDER

### I JULEN:

Onsdag d. 25. dec.: 8:30-18:00

Torsdag d. 26. dec.: 8:30-18:00

Fredag d. 27. dec.: 6:30-22:00

Lørdag d. 28. dec.: 7:30-21:00

Søndag d. 29. dec.: 7:30-21:00

Mandag d. 30. dec.: 6:30-23:00