

LA FIT FITNESS

HOLDPLAN

	KL	HOLD	INSTRUKTØR	SAL
MANDAG	10:00-11:00	KOL/Hjerte/Diabetes	Helmer	La Fit Holdsal
	17:00-18:00	Cirkeltræning	Pernille	La Fit Holdsal
	18:00-19:00	Mandags HIIT	Pernille	La Fit Holdsal
	19:30-21:00	Yin Yoga	Maj	La Fit Holdsal
TIRSDAG	9:00-10:00	Cirkeltræning	Helmer	La Fit Holdsal
	10:00-11:00	KOL/Hjerte/Diabetes	Helmer	La Fit Holdsal
	18:00-19:15	Yoga	Stine	La Fit Holdsal
ONSDAG	8:30-10:00	Yin Yoga	Rebecca	La Fit Holdsal
	10:15-11:00	Maskincirkel	Maj	La Fit Cirkelsal
	17:00-18:15	Yoga	Rebecca	La Fit Holdsal
TORSdag	9:00-10:00	Cirkeltræning	Pernille	La Fit Holdsal
	10:00-11:00	KOL/Hjerte/Diabetes	Pernille	La Fit Holdsal
	17:00-18:00	Styrketræning	Maj	La Fit Holdsal
LØRDAG	9:00-10:00	Lørdags HIIT	Pernille	La Fit Holdsal
	10:00-11:00	Cirkeltræning	Pernille	La Fit Holdsal
SØNDAG	9:00-10:15	Yoga	Stine	La Fit Holdsal

For at deltage på holdtræning i La Fit skal du have et medlemskab eller en dagsbillet. Dagsbilletten kan købes online eller i Informationen.

Køb af medlemskab og tilmelding til al holdtræning foregår online på:

www.gmc.dk/lafit

Her kan du også se beskrivelser af de forskellige hold.

Åbningstider La Fit:

Mandag - torsdag: 06:30-23:00

Fredag: 06:30-22:00

Lørdag - søndag: 07:30-21:00

Lukkedage: 24/12, 31/12 & 1/1