

# LA FIT FITNESS

# HOLDPLAN

|                | KL          | HOLD                | INSTRUKTØR | SAL            |
|----------------|-------------|---------------------|------------|----------------|
| <b>MANDAG</b>  | 9:00-10:00  | Styrke & Puls       | Helmer     | La Fit Holdsal |
|                | 10:00-11:00 | KOL/Hjerte/Diabetes | Helmer     | La Fit Holdsal |
|                | 17:00-18:00 | Cirkeltræning       | Pernille   | La Fit Holdsal |
|                | 18:00-19:00 | HIIT                | Pernille   | La Fit Holdsal |
|                | 19:30-21:00 | Yin Yoga            | Maj        | La Fit Holdsal |
| <b>TIRSDAG</b> | 10:00-11:00 | KOL/Hjerte/Diabetes | Helmer     | La Fit Holdsal |
|                | 16:45-18:00 | Yoga                | Winona     | La Fit Holdsal |
| <b>ONSDAG</b>  | 8:30-10:00  | Meditativ Yoga      | Ida        | La Fit Holdsal |
|                | 10:15-11:15 | Aktiv i det fri     | Maj        | Udendørs*      |
|                | 18:00-19:15 | Yoga                | Stine      | La Fit Holdsal |
| <b>TORSdag</b> | 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 |
| <b>LØRDAG</b>  | 9:00-10:00  | HIIT                | Pernille   | La Fit Holdsal |
|                | 10:00-11:00 | Cirkeltræning       | Pernille   | La Fit Holdsal |
| <b>SØNDAG</b>  | 9:00-10:15  | Yoga                | Stine      | La Fit Holdsal |

\* Læs venligst hele holdbeskrivelsen når du tilmelder dig

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:

**<https://computicket.dk/kbhgron>**

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