

# LA FIT FITNESS

# HOLDPLAN

	KL	HOLD	INSTRUKTØR	SAL
<b>MANDAG</b>	9:00-10:00	Styrke & Cardio	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	Marie	La Fit Holdsal
<b>ONSDAG</b>	8:30-10:00	Yin Yoga	Michelle	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	Yogalates	Stine	La Fit Holdsal

\*Læs venligst holdbeskrivelsen når du melder dig til

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