



ROSPINNING – HOLDOVERSIGT – 2020/2021

UGEDAG OG TIDSPUNKT	HOLDNAVN	ANSVARLIG	MUSIK
Mandag:			
Kl. 8.00-9.00	Lyt og ro	-	Ja
Kl. 9.00-10.00	De rigtige morgenroere	Torben	Nej
Kl. 10.00-11.00	Åben Rospinning	-	Ja
Kl. 17.00-18.00	Åben Rospinning	-	Ja
Kl. 18.00-19.00	Sportsroning	Lisbeth/Ida	Ja
Tirsdag:			
Kl. 7.00-8.00	Morgenholdet	Susanne M.D.	Ja
Kl. 8.00-9.00	Åben Rospinning	-	Ja
Kl. 16.00-17.00	Gert og gutterne	Gert	Nej
Kl. 17.00-18.00	Åben Rospinning	-	Ja
Kl. 18.00-19.15	Åbent hus/Instruktion	Forskelligt	Afvikles lejlighedsvist
Onsdag:			
Kl. 7.00-8.00	Onsdagsroerne	Alice	Ja
Kl. 8.00-9.00	Åben Rospinning	-	Ja
Kl. 9.00-10.00	De rigtige morgenroere	Torben	Nej
Kl. 10.00-11.00	Trofaste	Elsebeth	Ja
Kl. 17.00-18.00	Åben Rospinning	-	Ja
Kl. 18.15-19.15	Puls og Power	Heidi	Ja
Torsdag:			
Kl. 7.00-8.00	Morgenholdet	Susanne M.D.	Ja
Kl. 8.00-9.00	Åben Rospinning	-	Ja
Kl. 17.00-18.00	Åben Rospinning	-	Ja
Kl. 18.00-19.00	Fitness1	Ruth	Ja
Fredag:			
Kl. 8.00-9.00	Fredagsholdet	Bente	Ja
Kl. 9.00-10.00	De rigtige morgenroere	Torben	Nej
Lørdag:			
Kl. 9.00-10.00	Åben Rospinning	-	Ja

Yderligere info:

- Sportsroning – er for alle, vi starter ”forfra” (rospinning + øvelser)
- Åben Rospinning – som åben roning (Musik er enten deltagers eget eller en af klubbens CD’er)
- Teknikdage – vi laver 1-2 dage, hvor man kan komme og få opfrisket sin roteknik

HUSK – tilmeld dig på holdsport

