

DE FANTASTISKE PRISER:
 FITNESS INKL. HOLD: 199 / MD
 HUSSTAND 2 PERS: 299 / MD
 HUSSTAND 3 PERS : 439 / MD

City Fitness
HOLDPLAN

GÆLDENDE FRA 1. JANUAR 2012

INGEN BINDING !
INGEN GEBYRER !
INGEN BØVL !
BYENS BEDSTE FITNESS !



MANDAG SAL 2	TIRSDAG SAL 2	ONSDAG SAL 2	TORSDAG SAL 2	FREDAG SAL 2	LØRDAG SAL 2	SØNDAG SAL 2
					10:00 – 10:55 ZUMBA DUNJA	
					11:00 -11:55 JUST STEP LARA	11:00 -11:30 PULS-MIX DORTHE
						11:35 -12:30 MBL NADJA
			16:30 – 17:00 ZUMBA TEKNIK (hver 1. tors i mdr.) SYS	15:30 – 16:00 PULS MIX DORTHE		13:00 – 14:25 ASTANGA YOGA ANITA/HENRIK
17:00 – 18:00 ZUMBA NADJA	17:00 - 17:55 MOTIONS BOXING CHRISTIAN	17:15 – 18:10 BODYLICIUOS ALLEN	17:00 – 17:55 ZUMBA SYS	17:00 – 18:00 SALSA FUEGO CUBANO DEMIS		14:30 – 15:25 ZUMBA LATIFE
18:15 – 19:10 PILATES M. BOLD HENRIK	18:15 - 19:10 MBL LARA		18:00 – 18:55 PILATES HENRIK – Sal 1	18:00 – 18:55 BOOT CAMP JENS/ANDERS		
19:15 – 20:10 BODYLICIUOS ALLEN	19:15 – 20:10 YOGA FOR ALLE LARA	19:00 – 19:55 SALSA FUEGO CUBANO DEMIS	19:00 – 19:55 ASTANGA YOGA HENRIK – Sal 1			

CITY BIKE

7:30 – 8:25 CITY BIKE 2 - SANDRA		7:30 – 8:25 CITY BIKE 2 - NADJA		07:30 – 8:25 CITY BIKE 2 - NADJA		
						10:00 – 10:55 CITY BIKE 2 - NADJA
		17:00 – 17:55 CITY BIKE 1 - TINA				
18:00 – 18:55 CITY BIKE 2 - TINA	18:00 – 18:55 CITY BIKE 1 – FINN/NING					

ÅBNINGSTIDER:

MANDAG – TORSDAG 0630 – 2200
 LØRDAG – SØNDAG 0900 – 1700
 FREDAG 0630 – 1900

TJEKLISTE TIL TRÆNING:

- TRÆNING KUN MED RENE INDENDØRS SKO!
- MISTANKE OM DOPING MEDFØRER BORTVISNING.
- SPØRG VORE INSTRUKTØRER OM TRÆNINGSVEJLEDNING.

HOLD REGISTRERING:

KØR DIT KORT IGENNEM TIL REGISTRERING AF FREMMØDE
 MIN. 10 MINUTTER FØR DIT HOLD STARTER.
 TIL- & FRA-MELDING TIL HOLD PÅ WWW.C-FITNESS.DK
 BRUG 1940 + MEDLEMSNR SOM LOGIN SAMT PASSWORD

HOLD INFO:

YOGA OG PILATES HOLD MED RENE, B ARE TÆER ☺
 VI HAR YOGA- & PILATES MÅTTER TIL UDLÅN, MEN DU KAN OGSÅ
 KØBE DIN EGEN VED COACH HENRIK.
 MEDBRING VANDDUNK!
 VI HAR CYKELSKO TIL UDLÅN, ELLER MEDBRING DINE EGNE.
 FITNESS FOR NYE MØDRE: TAG DIT BARN I LIFT ELLER AUTOSTOL MED
 IND I HOLDLOKALET.

LINDE ALLÉ 6 - 6400 SØNDERBORG - TLF: 74489988
 WWW.C-FITNESS.DK - INFO@C-FITNESS.DK