

## Aktiviteter i Væksthuzet 2025/2026

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	<u>Morgen Trampolin</u> Med Betina Kl. 07:00-07:45		<u>Morgen Trampolin Fitness</u> Med Ethly Kl. 07:00-07:45			
	<u>PowerJump</u> Med Betina Kl. 08:30-09:15	<u>Skånsom TrampolinFitness og Styrke</u> Med Betina Kl. 09:00-10:00	<u>Funktionel og Sjov træning med stor Bold</u> Med Ethly 08:30-09:15	<u>Puls, Jump, Bold og Styrke-selvtræning</u>  Kl. 09:00-10:00	<u>CykelHold</u> Med Per Kl. 09:00-12:00	
	<u>BodyToning Fitness</u> Med Betina Kl. 09:15-10:15	<u>Bold Fitness</u> Med Betina Kl. 10:00-10:30	<u>Core/Bækkenbunds træning med stor bold</u> Med Ethly Kl. 09:30-10:30		<u>CrossGym</u> Skiftende Trænere KL. 09:00-10:00	
					<u>Trampolin Fitness</u> Med Kirsti Kl. 10:15-11:15	
<u>Løb</u> Med Laura Kl. 16:30-17:30	<u>Cykelhold</u> Med Per Kl. 16:00-18:00					
<u>KettleBell</u> Med Laura Kl. 17:30-18:15	<u>TrampolinFitness</u> Med Kirsti Kl. 17:45-18:45	<u>HITT (Høj Intensiv Interval Træning)</u> Med Tine Kl. 17:30-18:15	<u>Begynder Løb</u> Med Sofie Kl. 17:15-17:45			
<u>PowerJump</u> Med Laura Kl. 18:15-19:00	<u>Vinyasa Yoga</u> Med Nicolai Kl. 19:00-20:00	<u>Trampolin Fitness</u> Med Lisa Kl. 18:20-19:05	<u>KettleBell</u> Med Sofie Kl. 18:00-18:45			

Tilmelding foregår Via [Hasle-if.dk](https://hasle-if.dk) enten online tilmelding eller hold tilmelding