Gældende pr. 20.10 2025

Tilmelding og spørgsmål se under skemaet ↓

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
6.30-7.30 Thani- TK Reformer			6.30-7.30 Thani – TK Reformer	
			7.35-8.20 Susan -HDG Reformer 45 min.	
8.30 – 9.30 Thani- TK Reformer hensynt.	8.30-9.30 Susan -HDG Reformer		8.30-9.30 Susan -DOF Mobilitet og styrke	8.30-9.30 Susan -HDG Reformer
	9.40-10.40 Susan -DOF Pilates m. effekt	9.30-10.30 Birthe – DOF Rygtræning	9.40-10.40 Susan -HDG Sund ryg senior	9.40-10.40 Susan – DOF Sund ryg
	10.50-11.50 Susan -DOF Pilates Senior			
		14.35-15.35 Sidsel – SL Reformer		
16.00-17.00 Susan -DOF Mobilitet og styrke	16.30-17.30 Thani - TK Reformer	15.40-16.40 Sidsel - SL Reformer	16.00-17.00 Thani -TK Reformer	
17.10-18.10 Susan -HDG Reformer	17.35-18.35 Thani -TK Reformer	16.50-17.50 Sidsel – SL Fysio Pilates	17.10-18.10 Thani –TK Reformer	
18.20-19.20 Susan – HDG Pilates m. effekt	18.40-19.40 Thani -TK Måtte	18.00-19.00 Sidsel – SL Reformer		
	19.45-20.45 Thani -TK Reformer Mænd	19.05-20.05 Sidsel – SL Reformer		

Yderligere oplysninger får du ved at henvende dig til:

Trykkammeret (TK) v. Thani: skriv til Thani@trykkammeret.dk **eller ring 2281 7600**

Ha' det godt! (HDG) v. Susan: Skriv til info@hadetgodt.nu **eller ring 2146 3568**

Sædding aftenskole (DOF) Annette Bang ab@dofsa.dk **eller ring 4333 1080 - Starter løbende se hjemmesiden.**

Sidsel Loklindt (SL): skriv til sidselkl@gmail.com **eller ring 2066 2183**

TRYK-KAMMERET

ha'det godt