

iMOVE holdplan – uge 2 til og med 6



iMOVE

MANDAG:

16.15-17.10 MBL, Gitte
17.15-18.10 Hit Fit Dance, Dorthe
18.15-19.10 Tabata i fitness, Mille, [tilmelding](#)
19.20-20.15 Pilates og mindfulness, Anni

Spinning:

17.30-18.20 Spinning, Susanne, [tilmelding](#)
18.30-19.20 Spinning, Britt, [tilmelding](#)

TIRSDAG:

12.45-14.00 Vand gymnastik og SaunaGus
16.30-17.25 Core og stabilitet, Mille
17.30-18.25 Crossdance, Dorthe
18.30-19.25 Tabata, Trine-Sofie
19.30-20.25 TRX, Michael
19.45-20.40 AquaFit, Camilla, [tilmelding](#)

Spinning:

17.35-18.25 Spinning, Lisa, [tilmelding](#)

ONSDAG:

08.15-09.10 Hit Fit Dance, Heidi (uge 3, aflyst)
11.00-11.55 Stærk krop og stærk ryg, Lisa (uge 3, aflyst)
17.30-18.25 Aerobic, Anni (uge 3, aflyst)
18.30-19.45 Hathayoga, Vinnie (uge 3, aflyst)

Spinning:

06.00-06.50 Spinning, Marjun, [tilmelding](#)
17.35-18.25 Spinning, Levke, [tilmelding](#)

TORS DAG:

06.00-06.55 Cirkeltræning, Mille
06.00-07.00 Yoga, Marianne 1. sal
16.30-17.30 Teenfitness 12+, Camilla
18.00-18.55 Tabata i fitness, Gitte, [tilmelding](#)
19.15-20.10 Crossdance, Mille
19.45-20.40 AquaFit, Charlotte, [tilmelding](#)

Spinning:

17.30-18.30 Spinning Line, [tilmelding](#)
18.30-19.25 Spinning Britt, [tilmelding](#)

FREDAG:

08.15-09.10 MBL, Lisa (uge 2 i fitness)
16.30-17.30 Puls og Styrke (uge 2 og 6)
Hit Fit Dance
(uge 3 og uge 5 på 1 sal - uge 4 aflyst)

LØRDAG:

08.00-08.55 Saltræning, (uge 4 i fitness)
10.00-10.55 AquaRun og Tabata, Charlotte, [tilmelding](#)

Spinning:

09.00-09.50 Spinning, turnus af instruktør, [tilmelding](#)

SØNDAG

09.00-11.00 Yoga (uge 3 Marianne og uge 5 Michelle) 1 sal
10.00-11.00 Aqua FitMat, Camilla (uge 1,2 og 6)

Tilmelding 3 timer før holdet starter og køre med minimum 3 på tilmeldte hold, eller aflyses holdet 3 timer før via mail, så sørg for at du er oprettet i vores mailsystem.

FØLG MED på [imove.dk](#)

Mobil 2120 8090 – FB [imove.dk](#)



PRISER OG MULIGHEDER 2019:

PRISER OG MULIG-HEDER	HOLD – kontant	HOLD	FITNESS - kontant	FITNESS	KOMBI FITNESS OG HOLD - kontant	KOMBI FITNESS OG HOLD	KOMBI FITNESS/SVØM el. HOLD/SVØM - kontant	KOMBI FITNESS/SVØM el. HOLD/SVØM	KOMBI FITNESS, HOLD & SVØM - kontant	KOMBI FITNESS, HOLD & SVØM
Pr. gang	55,-									
10 turskort	450,-		450,-		450,-				450,-	
Månedskort	250,-	220,-	250,-	220,-	275,-	250,-	325,00	300,00	350,-	325,-
½ års kort	1.250,-	1.150,-	995,-	900,-	1.495,-	1.400,-	1.795,00	1.695,00	1.950,-	1.850,-
1 års kort	2.300,-	2.150,-	1.595,-	1.500,-	2.650,-	2.500,-	3.100,00	2.995,00	3.625,-	3.525,-
STUDENTER OG PENSIONIST PRISER										
Månedskort		189,-		189,-		219,-		269,-		289,-

FAMILIEPRIS – FRI TRÆNING

Fitness, Holdtræning og Svømning i et og samme abonnement

3 mdr. kun kr. 1.900,-

12 mdr. kun kr. 6.000,-

Gælder for hele husstanden