

## LOOP FITNESS SKAGEN HOLD JULI 2019

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Kl. 08.00 – 09.00 Yoga	Kl. 07.00 - 07.50 Indoor Cycling			Kl. 07.00 - 07.50 Indoor Cycling	Kl. 08.30 - 09.30 Outdoor Cross <small>(Når vejret tillader)</small>	
			Kl. 14.15 – 15.15 Senior Special Træning <small>(Ferie uge 28-29)</small>	Kl. 08.00 – 09.00 Mindfulness YOGA		
Kl. 17.00 – 17.50 Indoor Cycling	Kl. 14.15 – 15.15 Senior Special Træning <small>(Ferie uge 28-29)</small>	Kl. 16.30 – 17.20 Indoor Cycling				
Kl. 18.30 – 19.20 Cross Dance	Kl. 17.00 – 17.50 Cross i Load	Kl. 17.30 – 18.05 HIIT 30	Kl. 17.15 – 18.05 Power Attack Load			

Deltagelse på hold koster 50 kr. pr. gang for ikke medlemmer. Ved deltagelse ikke medlem kontakt tlf. 41746214 eller mail [skagen@loopfitness.dk](mailto:skagen@loopfitness.dk). ALLE ER VELKOMMEN \_ HÅBER VI SES

Der tages forbehold for aflysninger af HOLD. Hold med mindre en 3 deltagere påskrevet aflyses 3 timer før hold start. Morgenhold aflyses ikke i juli.

Online holdplan er altid den gældende, så tjek den på: [https://hold.loopfitness.dk/month\\_list/114](https://hold.loopfitness.dk/month_list/114)