



# SKJOLD GYMNASTIK BIRKERØD

Træn så meget du vil på alle hold i 7 uger – kun 250 kr.

Tilmelding via [www.skjold-gymnastik.dk](http://www.skjold-gymnastik.dk)

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
14. – 16. april	2. Påskedag	<b>Low-Styrke-Stræk</b> Marianne 17.15 – 18.15 <b>BG</b>  <b>Zumba (Judit)</b> 17.30 – 18.30 <b>SH</b>	<b>HIIT Yoga</b> 17.30 – 18.30 <b>BG</b>  <b>Yoga</b> 18.35 – 19.45 Rikke	<b>Zumba Step SH</b> 17.15 – 18.10  <b>Zumba</b> 18.15 – 19.10 Christie
20. – 23. april	<b>Stram-op BG</b> 17.45 – 18.45  <b>Pilates</b> 18.50 – 19.50 (Judit)	<b>Low-Styrke-Stræk</b> Marianne 17.15 – 18.15 <b>BG</b>  <b>Zumba (Judit)</b> 17.30 – 18.30 <b>SH</b>	<b>HIIT Yoga</b> 17.30 – 18.30 <b>BG</b>  <b>Yoga</b> 18.35 – 19.45 Rikke	<b>Zumba Step SH</b> 17.15 – 18.10  <b>Zumba</b> 18.15 – 19.10 Christie
27. – 30. april	<b>Stram-op BG</b> 17.45 – 18.45  <b>Pilates</b> 18.50 – 19.50 (Judit)	<b>Low-Styrke-Stræk</b> Marianne 17.15 – 18.15 <b>BG</b>  <b>Zumba (Judit)</b> 17.30 – 18.30 <b>SH</b>	<b>HIIT Yoga</b> 17.30 – 18.30 <b>BG</b>  <b>Yoga</b> 18.35 – 19.45 Rikke	<b>Zumba Step SH</b> 17.15 – 18.10  <b>Zumba</b> 18.15 – 19.10 Christie
4. – 7. maj	<b>Stram-op BG</b> 17.45 – 18.45  <b>Pilates</b> 18.50 – 19.50 (Judit)	<b>Low-Styrke-Stræk</b> Marianne 17.15 – 18.15 <b>BG</b>  <b>Zumba (Judit)</b> 17.30 – 18.30 <b>SH</b>	<b>HIIT Yoga</b> 17.30 – 18.30 <b>BG</b>  <b>Yoga</b> 18.35 – 19.45 Rikke	<b>Zumba Step SH</b> 17.20 – 18.15  <b>Zumba</b> 18.20 – 19.15 Christie
11. – 14. maj	<b>Stram-op BG</b> 17.45 – 18.45  <b>Pilates</b> 18.50 – 19.50 (Judit)	<b>Low-Styrke-Stræk BG</b> (Marianne) 17.15 – 18.15  <b>Zumba (Judit) SH</b> 17.30 – 18.30	<b>HIIT Yoga</b> 17.30 – 18.30 <b>BG</b>  <b>Yoga</b> 18.35 – 19.45 Rikke	<b>Zumba Step SH</b> 17.20 – 18.15  <b>Zumba</b> 18.20 – 19.15 Christie
18. – 20. maj	<b>Stram-op BS</b> 17.45 – 18.45  <b>Pilates</b> 18.50 – 19.50 (Judit)	<b>Low-Styrke-Stræk BS</b> Marianne 17.15 – 18.15  <b>Zumba (Judit) SH</b> 17.30 – 18.30	<b>HIIT Yoga BS</b> 17.30 – 18.30  <b>Yoga</b> 18.35 – 19.45 Rikke	Kr. Himmelfartsdag
25. – 28. maj	<b>Stram-op BS</b> 17.45 – 18.45  <b>Pilates</b> 18.50 – 19.50 (Judit)	<b>Zumba (Judit) SH</b> 17.30 – 18.30	<b>HIIT Yoga BS</b> 17.30 – 18.30  <b>Yoga</b> 18.35 – 19.45 Rikke	<b>Zumba Step SH</b> 17.20 – 18.15  <b>Zumba</b> 18.20 – 19.15 Christie

Træningssteder: **BG**=Birkerød Gymnasium, **SH**=Søndervangshallen, **BS**=Bistrupskilen (pigesalen)