

**DE FANTASTISKE PRISER:**  
**FITNESS INKL. HOLD: 199 / MD**  
**HUSSTAND 2 PERS: 299 / MD**  
**HUSSTAND 3 PERS : 439 / MD**

**City Fitness**  
**HOLDPLAN**

GÆLDENDE FRA 1. april 2012

**INGEN BINDING !**  
**INGEN GEBYRER !**  
**INGEN BØVL !**  
**BYENS BEDSTE FITNESS !**



MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
SAL 2	SAL 2	SAL 2	SAL 2	SAL 2	SAL 2	SAL 2
						09:50-10:50 OPTAGET
	11:30-12:30 OPTAGET				11:00 -11:55 JUST STEP LARA	11:00 -11:30 PULS-MIX DORTHE
		13:00-14:00 OPTAGET			12:00-13:00 OPTAGET	11:35 -12:30 MBL LARA
	15:45 - 16:45 POWER & STRENGTH NADJA			16:00 - 16:30 PULS MIX DORTHE	13:10 - 14:10 ZUMBA DUNJA	
17:00 - 18:00 ZUMBA NADJA	17:00 - 18:00 MOTIONS BOXING CHRISTIAN	17:15 - 18:10 KICK ASS ALLEN	17:15 - 18:10 PILATES HENRIK	17:00 - 18:00 SALSA FUEGO CUBANO DEMIS		14:30 - 15:25 ZUMBA LATIFE
18:15 - 19:10 PILATES M. BOLD HENRIK	18:15 - 19:10 MBL LARA	18:15 - 19:10 ZUMBA DUNJA/LATIFE	18:15 - 19:10 ASTANGA YOGA HENRIK			15:30 - 16:45 ASTANGA YOGA JENS V
19:15 - 20:10 BODYLICIOUS ALLEN	19:15 - 20:10 YOGA FOR ALLE LARA	19:15 - 20:10 SALSA FUEGO CUBANO DEMIS	19:15 - 20:10 BOOT CAMP JENS/ANDERS			
		20:15-21:15 OPTAGET				

**CITY BIKE**

7:30 - 8:25 CITY BIKE 2 - SANDRA		7:30 - 8:25 CITY BIKE 2 - NADJA		07:30 - 8:25 CITY BIKE 2 - NADJA		
					11:00 - 12:00 CITY BIKE 2 - Dan	10:00 - 11:00 CITY BIKE 2 - NADJA
		17:00 - 18:00 CITY BIKE 1 - TINA				
18:00 - 19:00 CITY BIKE 2 - TINA	18:00 - 19:00 CITY BIKE 1 - FINN/NING					

**ÅBNINGSTIDER:**

MANDAG – TORSDAG 0630 – 2200  
LØRDAG – SØNDAG 0900 – 1700  
FREDAG 0630 – 1900

**TJEKLISTE TIL TRÆNING:**

- TRÆNING KUN MED RENE INDENDØRS SKO!
- MISTANKE OM DOPING MEDFØRER BORTVISNING.
- SPØRG VORE INSTRUKTØRER OM TRÆNINGSVEJLEDNING.

**HOLD REGISTRERING:**

KØR DIT KORT IGENNEM TIL REGISTRERING AF FREMMØDE MIN. 10 MINUTTER FØR DIT HOLD STARTER.  
TIL- & FRA-MELDING TIL HOLD PÅ WWW.C-FITNESS.DK  
BRUG 1940 + MEDLEMSNR SOM LOGIN SAMT PASSWORD

**HOLD INFO:**

YOGA OG PILATES HOLD MED RENE, B ARE TÆER ☺  
VI HAR YOGA- & PILATES MÅTTER TIL UDLÅN, MEN DU KAN OGSÅ KØBE DIN EGEN VED COACH HENRIK.  
MEDBRING VANDDUNK!  
VI HAR CYKELSKO TIL UDLÅN, ELLER MEDBRING DINE EGNE.  
FITNESS FOR NYE MØDRE: TAG DIT BARN I LIFT ELLER AUTOSTOL MED IND I HOLDLOKALET.

LINDE ALLÉ 6 - 6400 SØNDERBORG - TLF: 74489988  
WWW.C-FITNESS.DK - INFO@C-FITNESS.DK