

HOLDPLAN

ÅBENT HUS 4. JANUAR 2026

SKODSBORG REFORMER STUDIO
SKODSBORG SPA & FITNESS

REFORMER STUDIO

Tilmelding foregår på dagen efter først-til-mølle

- | | |
|---------------|--|
| 11.30 – 11.55 | Reformer pilates v. Lotte |
| 12.00 – 12.25 | Reformer pilates v. Lotte |
| 12.30 – 12.55 | Reformer fitness v. Metta |
| 13.00 – 13.25 | Reformer fitness v. Claudia |
| 13.30 – 13.55 | Reformer fitness v. Lise |
| 11.45 – 12.45 | Personlig træningssnak med Reformer v. Lise |
| 13.15 – 15.00 | Personlig træningssnak med Reformer v. Metta |

HOTSALEN

Tilmelding foregår på dagen efter først-til-mølle

- | | |
|---------------|------------------------|
| 11.30 – 11.55 | Hot Aroma Yoga v. Naia |
| 12.00 – 12.25 | Heat & Sculpt v. Metta |
| 12.30 – 12.55 | Hot Stretch v. Claudia |
| 13.00 – 13.25 | Hot Yoga v. Lise |
| 14.00 – 14.25 | Hot Stretch v. Lise |

SPA OG FITNESS

Tilmelding foregår i Spa & Fitness receptionen

- | | |
|---------------|---|
| 10.30 – 11.00 | Cykling v. Jan Sergent Behrens |
| 11.00 – 11.45 | HIIT Pilates v. Mariann |
| 11.00 – 11.30 | Skodsborg cross v. Marcus H. |
| 11.30 – 12.00 | TRX v. Marcus H. |
| 12.00 – 12.30 | Cykling v. Jan Sergent Behrens |
| 12.00 – 12.45 | Step v. Mariann |
| 13.00 – 13.30 | Dynamisk yoga v. Agnete |
| 13.30 – 14.00 | Yin Yoga v. Agnete |
| 10.00 – 11.00 | Personlig træningssnak og Tanita-måling |
| 12.00 – 14.00 | Personlig træningssnak og Tanita-måling |