

HOLDPLAN

ÅBENT HUS 5.-6. SEPTEMBER 2026

SKODSBORG REFORMER STUDIO (SRS)

SKODSBORG SPA & FITNESS

OBS. STÅ KLAR 5 MIN. FØR

Hold i Spa & Fitness 5. september	SAL/STED	Hold i Spa & Fitness 6. september	SAL/STED
9.00 - 10.00 Løb v. Philip	Outdoor Mødes ved indgang fra p-plads	9.00 - 10.00 Løb v. Philip	Outdoor Mødes ved indgang fra p-plads
10.00 - 10.25 Cykling v. Tommy	Cykelsal	10.00 - 10.25 Cykling v. Michael	Cykelsal
10.45 - 11.30 Yoga v. Marina	Outdoor Plæne v. søjlegang	11.00 - 11.25 Cross v. Thomas	Gym 0
11.00 - 11.25 Skodsborg Cross v. Rob	Gym 0	11.30 - 11.55 TRX v. Thomas	Gym 0
11.30 - 11.55 TRX v. Rob	Gym 0	12.45 - 13.30 Dans v. Nana	Outdoor Plæne v. søjlegang
12.00 - 12.30 Extreme core træning	Outdoor Plæne v. søjlegang	13.30 - 14.15 Yin yoga v. Naia	Yoga suite
12.30 - 13.15 Dans v. Metta	Outdoor Plæne v. søjlegang	14.15 - 15.00 Astanga Yoga v. Freja	Yoga suite
13.30 - 13.55 Senior yoga v. Pernille	Gym 0		
Hold i SRS 5. september	SAL	Hold i SRS 6. september	SAL
10.00 - 10.25 Heat/Sculpt v. Metta	Hot sal	11.30 - 11.55 Reformer Fitness v. Lise	Reformer sal
11.00 - 11.25 Reformer Fitness v. Metta	Reformer sal	12.00 - 12.25 Reformer Fitness v. Lise	Reformer sal
11.30 - 11.55 Reformer Fitness v. Metta	Reformer sal	12.00 - 12.25 Hot Aroma v. Naia	Hot sal
13.30 - 13.55 Hot Aroma Yoga v. Zóe	Hot sal	12.45 - 13.10 Hot Aroma v. Naia	Hot sal