



ROSPINNING – HOLDOVERSIGT – 2019/2020

UGEDAG OG TIDSPUNKT	HOLDNAVN	ANSVARLIG	MUSIK
Mandag:			
Kl. 8.00-9.00	Lyt og ro	Karen Margrethe	Ja
Kl. 9.00-10.00	De rigtige morgenroere	Torben	Nej
Kl. 17.15-18.15	De mandagsfriske	Karen	Ja
Kl. 18.30-19.30	Sportsroning	Lisbeth/Ida	Ja
Tirsdag:			
Kl. 7.00-8.00	Morgenholdet	Susanne M.D.	Ja
Kl. 9.00-10.00	Tirsdagsholdet	Elsebeth	Ja
Kl. 17.00-18.00	Gert og gutterne	Gert	Nej
Onsdag:			
Kl. 7.00-8.00	Onsdagsroerne	Ruth/Alice	Ja
Kl. 9.00-10.00	De rigtige morgenroere	Torben	Nej
Kl. 10.00-12.00	Skoleroning	Alice	Fra uge 44
Kl. 18.30-19.30	8GP	Heidi/Jan	Ja
Torsdag:			
Kl. 7.00-8.00	Morgenholdet	Susanne M.D.	Ja
Kl. 16.15-17.00	LARS B	Lars Bjarnebjerg	Nej
Kl. 18.00-19.00	Fitness	Ruth	Ja
Fredag:			
Kl. 8.00-9.00	Fredagsholdet	Bente	Ja
Kl. 9.00-10.00	De rigtige morgenroere	Torben	Nej
Kl. 17.00-18.00	Rowcial*	Forskelligt	Ja
Lørdag:			
Kl. 9.00-10.00	8GP	Heidi/Jan/Lisbeth	Ja

Yderligere info:

- Sportsroning – er for alle, vi starter "forfra" (rospinning + øvelser)
- Rowcial* **KUN den 2. fredag i måneden!** – vi rospinner ca. 45 min. Efter et hurtigt bad mødes vi til hygge i frokoststuen (rødvind, chips og lign.)
- 8GP – alle der har lyst til sved på panden kan deltage – dog undtaget de 5 lørdage, hvor konkurrencen afvikles. Vi fastsætter "konkurrenceholdet" op til de 5 lørdage.
- Tekniksøndag – vi laver 1-2 søndage, hvor man kan komme og få opfrisket sin roteknik (nærmere følger – ansvarlig Jan Lorenzen).