

ROG - Hold for voksne 2018/2019



	Ugedag				
	Tidspunkt	Mandag	Træningssted	Træner	Periode
HOP MED	17.30-18.30	Styrk Kroppen	Rødovre Skole, ny hal	Rikke/Joan/Annette	sep- april
HOP MED	18.30-19.30	Puls, Sved og Styrke	Rødovre Skole, ny hal	Bente/Rikke	sep- april
HOP MED	18.00-19.00	Motionsgymnastik for herrer	Valhøj Skole, drengesal	Johan	sep- april
	19.30-21.30	Retro Rytme Opvisningshold, øvede 23+	Rødovre Gymnasium	Karina	sep- april
	Tirsdag				
	Onsdag				
HOP MED	18.00-19.00	Motionsgymnastik for herrer	Valhøj Skole, drengesal	Johan	sep- april
HOP MED	19.00-20.00	Zumba	Nyager Skole, pigesalen	Lizandra	sep- april
	Torsdag				
HOP MED	17.00-18.00	Motionsgymnastik for kvinder	Hendriksholm Skole, østre sal	Anne	sep- april
HOP MED	17.30-18.45	Pilates	Rødovre Skole, ny hal	Bente	sep- april
HOP MED	19.00-20.00	Zumba	Rødovre Skole, ny hal	Bente	sep- april
HOP MED	20.00-22.00	Herre Hårdt	Rødovre Skole, ny hal	Steffen	sep- april
	Lørdag				
HOP MED	09.30-11.00	Effektiv træning	Rødovre Skole, ny hal	Rikke/Annette	sep- april
	Søndag				

HOP MED Der er fri træning på alle HOP MED hold når du er tilmeldt HOP MED ordningen

Er du deltager på Retro Rytme Opvisningshold, kan du også træne frit med på HOP MED holdene