

KLIP AF TIL OPSLAGSTAVLEN



HOLDTRÆNING

HOLD/DAG	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag
Senior fitness	9.30 - 11.30			
Indoor cycling*	18.00 - 19.00	18.30 - 19.30	18.00 - 19.00	
Yoga	18.00 - 19.15			
TRX	19.30 - 20.30			
Cirkeltræning				18.00 - 19.20

*Booking via website nødvendig.

www.langhoj-fitness.dk

Medbring altid håndklæde og vand.