

# Lübker

er for Alle der elsker  
at blive bevæget

## HOLDPLAN UGE 43-51 2017

### Undervisning i vand

Mandage

Bevægelse i varmt vand	Kl. 09.15
Babysvømning 1	Kl. 10.15
Babysvømning 2	Kl. 10.45
Babysvømning 3	Kl. 11.15
Babysvømning 4	Kl. 11.45
Leg & Plask - Småbørn	Kl. 16.30
Usikre/nybegyndere - Børn	Kl. 17.15
Aqua Motion	Kl. 18.45

Tirsdage

Begyndersvømning - Børn	Kl. 16.45
Øvede - Børn	Kl. 17.30
Væk med Vandkræk - Voksne	Kl. 18.30

Onsdage

Aqua Motion	Kl. 18.45
-------------	-----------

Lørdage

Aqua Styrketræning	Kl. 09.15
--------------------	-----------

### Undervisning på land

Tirsdage

Bokwa - Begynder Kl. 17.30

Bokwa - Øvede Kl. 18.30

Torsdage

Kl. 17.00

Yoga & Meditation (90 min)

Alle Vandhold: 8 gange, pris fra kr. 600,-  
Alle Gulvhold: 8 gange, pris fra kr. 520,-

Bindende tilmelding kan ske på  
tlf. 38 40 80 80 eller  
[square@lubker.com](mailto:square@lubker.com)