

2017

Lübker

er for Alle der elsker
at blive bevæget

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

Aqua begyndere & gravide Kl. 18.45

Tirsdage

Leg og Plask. Børn 1-4 år Kl. 16.00

Nybegyndere/usikre. Børn 5-9 år. Kl. 16.45

Letøvede. Børn 7-11 år. Kl. 17.30

"Væk med Vandskræk" (60 min) Kl. 18.30

Onsdage

Aqua Motion Kl. 18.45

Torsdage

Aqua Fitness Kl. 09.15

Lørdage

Aqua Styrketræning Kl. 09.15

Undervisning på land

Mandage

Pilates - begyndere Kl. 17.45

Tirsdage

Hit fit Dance Kl. 18.00

Onsdage

Pilates - øvede Kl. 17.45

Torsdage

Yoga & Meditation (105 min) Kl. 16.45

Efter aftale

Mensendieck gymnastik

Holdplan fra uge 13

Nye hold starter op i ugerne 3, 13, 33 og 43

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

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

Tilmelding på tlf 38 40 80 80 eller square@lubker.com