

2017

# Lübker

er for Alle der elsker  
at blive bevæget

## Undervisning i vand

Mandage

<b>Bevægelse i varmt vand</b>	Kl. 09.15
<b>Babysvømning 1</b>	Kl. 10.15
<b>Babysvømning 2</b>	Kl. 10.45
<b>Babysvømning 3</b>	Kl. 11.15
<b>Leg og Plask. Småbørn ca. 1-4 år.</b>	Kl. 16.30
<b>Usikre/begyndere. Børn ca. 4-6 år.</b>	Kl. 17.15
<b>Aqua begyndere &amp; gravide</b>	Kl. 18.45

Tirsdage

<b>Begyndersvømning. Børn ca. 6-8 år.</b>	Kl. 16.45
<b>Øvede. Børn ca. 8-11 år.</b>	Kl. 17.30
<b>"Væk med Vandskræk" (60 min)</b>	Kl. 18.30

Onsdage

<b>Aqua Motion</b>	Kl. 18.45
--------------------	-----------

Torsdage

<b>Aqua Fitness</b>	Kl. 09.15
---------------------	-----------

Lørdage

<b>Aqua Styrketræning</b>	Kl. 09.15
---------------------------	-----------

## Undervisning på land

Mandage

<b>FysioPilates - begyndere</b>	Kl. 17.45
---------------------------------	-----------

Tirsdage

<b>Bokwa Nyhed!</b>	Kl. 18.30
---------------------	-----------

Onsdage

<b>FysioPilates - øvede</b>	Kl. 17.45
-----------------------------	-----------

Torsdage

<b>Yoga &amp; Meditation (105 min)</b>	Kl. 16.45
--	-----------

Efter aftale

<b>Mensendieck gymnastik</b>	
------------------------------	--

Holdplan fra uge 33

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