



Se mere på hjemmesiden: <http://www.friskissvettis.dk/>

#### EFTERÅRSPROGRAM F&S 2011

Ugedag	Tid	Intensitet	Instruktør	Sted
Mandag	16:45 - 17:45	Basis	Cecilia	Professionshøjskolen
Mandag	17:45 - 19:00	Middel Station	Margareta	Professionshøjskolen
Mandag	19:00 - 20:15	Middel 75min	Emelie	Kildevældsskolen
Mandag	20:15 - 21:15	Flex	Madelene	Kildevældsskolen
Tirsdag	17:00 - 18:00	Basis Puls	Annika	Professionshøjskolen
Tirsdag	18:00 - 19:00	Core	Margareta	Professionshøjskolen
Tirsdag	19:30 - 20:30	Middel	Bob / Katrine	Kildevældsskolen
Tirsdag	20:00 - 21:00	Middel	Madelene/Mette	Islands Brygge Skole
Onsdag	17:00 - 18:00	Middel	Anne	Professionshøjskolen
Onsdag	19:30 - 20:30	Middel	Madelene / Mette	Kildevældsskolen
Torsdag	16:45 - 17:45	Flex	Margareta	Professionshøjskolen
Torsdag	17:45 - 18:45	Middel	Bob / Katrine	Professionshøjskolen
Torsdag	18:30 - 19:30	Basis Puls/ Basis/ Middel	Annika, Cecilia, Emelie	Islands Brygge Skole
Lørdag	13:15 - 14:15	Skiftende intensitet	Skiftende instruktører	Nyboder Skole
Søndag	10:30 - 11:30	Skiftende intensitet	Skiftende instruktører	Nyboder Skole

Træningslokaler:

Professionshøjskolen, Hermodsgade 2, 2200 Kbh. N.

Kildevældsskolen, Bellmangsgade 5a, 2100 Kbh. Ø

Nyboder Skole, Øster Voldgade 15, 1350 Kbh. K

Islands Brygge Skole, Artillerivej 57, 2300 Kbh. S