

VOKSENHOLD DAG 2025-26

Aktivitet	Tid	Sted	Instruktør	Sæson start - slutdato
FLEX-Gymnastik	Mandag kl. 9.00 - 9.50	Bellevuehallen, Hal C	Tina Moulskov	24.11.25-15.06.26
FLEX-Gymnastik	Mandag kl. 10.00 - 10.50	Bellevuehallen, Hal A	Tina Moulskov	01.09.25-15.06.26
FLEX-Gymnastik 10-10.50 FLEX-Udstræk 11-11.27 FLEX-Boldmassage 11.30-12 FLEX-Skumtennis 11-11.50 FLEX-Badminton 11-11.50	Mandag kl. 10.00-12.00	Bellevuehallen, Hal A Hal C Hal C Hal B Hal B	Tina Moulskov, Tina Moulskov Anny Bang, Kontaktperson: Johnny Jørgensen	01.09.25-15.06.26 01.09.25-15.06.26 01.09.25-30.04.26 01.09.25-15.06.26
FLEX-Volley	Mandag kl. 11.00-12.30	Bellevuehallen, Hal A	Erik Rasmussen	01.09.25-15.06.26
FLEX-Zumba Gold	Mandag kl. 12.05-13.00	Bellevuehallen, Hal B	Bente Nedergaard	15.09.25-27.04.26
PRIOFLEX-Styrketræning m/k Hold 1	Tirsdag kl. 09.15 - 10.25	Bellevuehallen, Hal E	Anders Schmidt	01.09.25-16.06.26
PRIOFLEX-Styrketræning m/k Hold 2	Tirsdag kl. 10.35-11.45	Bellevuehallen, Hal E	Anders Schmidt	01.09.25-16.06.26
FLEX-Mindful Yoga	Tirsdag kl. 9.30 – 10.45	Bellevuehallen, Hal C	Lars V. Andersen	01.09.25-28.04.26
FLEX-TrykTræningAarhus projekt 2025-2028	Tirsdag kl. 11.00-11.50	Bellevuehallen, Hal C	Maja Egelund Susanne Wiben	21.10.25-16.06.26
PRIOFLEX-Styrketræning m/k Hold 1	Onsdag kl. 09.15-10.25	Bellevuehallen, Hal E	Anders Schmidt	01.09.25-16.06.26
PRIOFLEX-Styrketræning m/k Hold 2	Onsdag kl. 10.35-11.45	Bellevuehallen, Hal E	Anders Schmidt	24.09.25-16.06.26
PRIOFLEX-Pilates og stram op for hele kroppen	Onsdag kl. 8.45 - 10.15	Bellevuehallen, Hal C	Anne-Marie Thorup	01.09.25-29.04.26
PRIOFLEX-Pilates og stram op for hele kroppen	Onsdag kl. 10.30-12.00	Bellevuehallen, Hal C	Anne-Marie Thorup	01.09.25-29.04.26
FLEX-MotionBADMINTON	Onsdag kl. 10.00-12.00	Bellevuehallen, Hal A	Kontaktperson: Johnny Jørgensen	01.09.25-17.06.26
FLEX-Efterfødselsgymnastik	Onsdag kl. 12.00-12.50	FrydenlundHUSET Frydenlund, Høgevej 25B, 8210 Aarhus V	Ea Wederkinch	14.08.25-24.06.26
FLEX-Gymnastik	Torsdag kl. 10.00 - 10.50	Bellevuehallen, Hal A	Tina Moulskov	01.09.25-30.04.26
FLEX-Gymnastik 10-10.50 FLEX-Udstræk 11-11.27	Torsdag kl. 10.00-12.00	Bellevuehallen, Hal A Hal C	Tina Moulskov, Tina Moulskov	01.09.25-30.04.26

FLEX-Boldmassage 11.30-12		Hal C	Anny Bang,	01.09.25-30.04.26
FLEX-Skumtennis 11-11.50		Hal B		
FLEX-Badminton 11-11.50		Hal B	Kontaktperson: Johnny Jørgensen	01.09.25-30.04.26
PRIOFLEX-Styrketræning m/k Hold 1	Torsdag kl. 09.15 - 10.25	Bellevuehallen, Hal E	Anders Schmidt	01.09.25-18.06.26
PRIOFLEX-Styrketræning m/k Hold 2	Torsdag kl. 10.35 – 11.45	Bellevuehallen, Hal E	Anders Schmidt	01.09.25-18.06.26

VOKSENHOLD AFTEN 2024-25

Aktivitet	Tid	Sted	Instruktør	Sæson start - slutdato
FLEX-Styrketræning m/k	Mandag kl. 17.00-17.50	Bellevuehallen, Hal E	Anders Schmidt	01.09.25-15.06.26
FLEX-Mave/ryghold	Mandag kl. 17.00-17.50	Bellevuehallen, Hal C	Agnete Borup/ Anna Holk Simonsen	01.09.25-27.04.26
FLEX-Yoga	Mandag kl. 18.00-19.00	Bellevuehallen, Hal C	Britta Weber Rikke Truelsen: vikar uge 39-46	01.09.25-15.06.26
FLEX-Pilates og stram op	Mandag kl. 19.10-20.00	Bellevuehallen, Hal C	Lucy Akkilo Moli	01.09.25-15.06.26
FLEX-Puls og styrke	Tirsdag kl. 17.30–18.40	Bellevuehallen, Hal C	Lone Weiglin	01.09.25-16.06.26
FLEX-Cross træning	Onsdag kl. 17.30–18.40	Bellevuehallen, Hal C	Bente Binderup / Mette Pedersen	01.09.25-17.06.26
FLEX-Fitness for hele kroppen	Torsdag kl. 17.30-18.40	Bellevuehallen, Hal C	Tina Moulskov	01.09.25-18.06.26

16.11.2025

