

VOKSENHOLD DAG 2026-27

Aktivitet	Tid	Sted	Instruktør	Sæson start - slutdato
FLEX-Gymnastik	Mandag kl. 9.00 - 9.50	Bellevuehallen, Hal C	Tina Moulskov	07.09.26-14.06.27
FLEX-Gymnastik	Mandag kl. 10.00 - 10.50	Bellevuehallen, Hal A	Tina Moulskov	07.09.26-14.06.27
FLEX-Udstræk 11-11.25 FLEX-Boldmassage 11.30-11.55 FLEX-Skumtennis 11-11.50 FLEX-Badminton 11-11.50	Mandag kl. 11.00 - 12.00	Bellevuehallen, Hal C Hal C Hal B Hal B	Tina Moulskov, Anny Bang, Kontaktperson: Johnny Jørgensen	07.09.26-14.06.27 07.09.26-29.04.27 07.09.26-14.06.27 07.09.26-14.06.27
FLEX-Volley	Mandag kl. 11.00-12.30	Bellevuehallen, Hal A	Erik Rasmussen	07.09.26-14.06.27
FLEX-Skånsom Senorgymnastik	Mandag kl. 12.05-12.55	Bellevuehallen, Hal C	Tina Moulskov	07.09.26-14.06.27
FLEX-Zumba Gold	Mandag kl. 12.05-13.00	Bellevuehallen, Hal B	Bente Nedergaard	14.09.26-26.04.27
PRIOFLEX-Styrketræning m/k Hold 1	Tirsdag kl. 09.15 - 10.25	Bellevuehallen, Hal E	Anders Schmidt	01.09.26-27.04.27
PRIOFLEX-Styrketræning m/k Hold 2	Tirsdag kl. 10.35-11.45	Bellevuehallen, Hal E	Anders Schmidt	01.09.26-27.04.27
FLEX-Mindful Yoga	Tirsdag kl. 9.30 – 10.45	Bellevuehallen, Hal C	Lars V. Andersen	01.09.26-27.04.27
FLEX-TrykTræningAarhus projekt 2025-2028	Tirsdag kl. 11.00-11.50	Bellevuehallen, Hal C	Maja Engelund Susanne Wiben	01.09.26-15.06.27
PRIOFLEX-Styrketræning m/k Hold 1	Onsdag kl. 09.15-10.25	Bellevuehallen, Hal E	Anders Schmidt	02.09.26-28.04.27
PRIOFLEX-Styrketræning m/k Hold 2	Onsdag kl. 10.35-11.45	Bellevuehallen, Hal E	Anders Schmidt	02.09.26-28.04.27
PRIOFLEX-Pilates og stram op for hele kroppen	Onsdag kl. 8.45 - 10.15	Bellevuehallen, Hal C	Anne-Marie Thorup	02.09.26-28.04.27
PRIOFLEX-Pilates og stram op for hele kroppen	Onsdag kl. 10.30-12.00	Bellevuehallen, Hal C	Anne-Marie Thorup	02.09.26-28.04.27
FLEX-MotionBADMINTON	Onsdag kl. 10.00-12.00	Bellevuehallen, Hal A	Kontaktperson: Johnny Jørgensen	02.09.26-16.06.27
FLEX-Efterfødselsgymnastik	Onsdag kl. 12.00-12.50	FrydenlundHUSET Frydenlund, Høgevej 25B, 8210 Aarhus V	Ea Wederkinch	12.08.26-23.06.27
FLEX-Gymnastik	Torsdag kl. 10.00 - 10.50	Bellevuehallen, Hal A	Tina Moulskov	03.09.26-29.04.27
FLEX-Udstræk 11-11.25 FLEX-Boldmassage 11.30-11.55 FLEX-Skumtennis 11-11.50 FLEX-Badminton 11-11.50	Torsdag kl. 11.00-12.00	Bellevuehallen, Hal C Hal C Hal B Hal B	Tina Moulskov Anny Bang, Kontaktperson: Johnny Jørgensen	03.09.26-29.04.27 03.09.26-29.04.27 03.09.26-29.04.27 03.09.26-29.04.27

FLEX-Volley	Torsdag kl. 11.00-12.30	Bellevuehallen, Hal A	Erik Rasmussen	03.09.26-29.04.27
PRIOFLEX-Styrketræning m/k Hold 1	Torsdag kl. 09.15 - 10.25	Bellevuehallen, Hal E	Anders Schmidt	03.09.26-17.06.27
PRIOFLEX-Styrketræning m/k Hold 2	Torsdag kl. 10.35 – 11.45	Bellevuehallen, Hal E	Anders Schmidt	03.09.26-17.06.27

VOKSENHOLD AFTEN 2026-27

Aktivitet	Tid	Sted	Instruktør	Sæson start - slutdato
PRIOFLEX-Styrketræning m/k	Mandag kl. 17.00-17.50	Bellevuehallen, Hal E	Anders Schmidt	07.09.26-14.06.27
FLEX-Mave/ryghold	Mandag kl. 17.00-17.50	Bellevuehallen, Hal C	Agnete Borup/ Anna Holk Simonsen	07.09.26-14.06.27
FLEX-Yoga	Mandag kl. 18.00-19.00	Bellevuehallen, Hal C	Britta Weber	07.09.26-14.06.27
FLEX-Pilates og stram op	Mandag kl. 19.10-20.00	Bellevuehallen, Hal C	Lucy Akkilo Moli	07.09.26-14.06.27
FLEX-Puls og styrke	Tirsdag kl. 17.30–18.40	Bellevuehallen, Hal C	Lone Weiglin	01.09.26-15.06.27
FLEX-Cross træning	Onsdag kl. 17.30–18.40	Bellevuehallen, Hal C	Bente Binderup / Mette Pedersen	02.09.26-16.06.27
FLEX-Fitness for hele kroppen	Torsdag kl. 17.30-18.40	Bellevuehallen, Hal C	Tina Moulskov	03.09.26-17.06.27

BØRNEHOLD DAG 2026-27

Aktivitet	Tid	Sted	Instruktør	Sæson start - slutdato
Dance-kids 1.-3. klasse	Tirsdag kl. 17.00-18.00	Strandskolen, Drenge gymnastiksal	Lea Møller Brusgaard Aya Jensen-Vrou	01.09.26-24.04.27
Spilopperne 5-7 år	Onsdag kl. 16.15-17.15	Strandskolen, Drenge gymnastiksal	Gitte Voigt	02.09.26-25.04.27
Tumling børn og forældre, 2-4 år	Torsdag kl. 17.00-17.50	Risskov skole, Drenge gymnastiksal	Angelika Jørgensen Sofia Slengerich	03.09.26-29.04.27

