



Farum Gymnastikforening
Sæson 2021/2022
Hold for voksne



Nr.	Holdnavn	Instruktører	Sted	Dag	Start	Slut	Startdato	Slutdato	Link til tilmelding
063	Q30+ Opvisningshold	Kristina Mølkjær Sofie Mølkjær	Kulturhuset	Torsdag	19:00	21:00	19-08-2021	31-03-2022	Klik her for tilmelding
070	Pilates	Anna Bertelsen	Stien	Mandag	9:45	11:00	06-09-2021	28-03-2022	Klik her for tilmelding
071	Pilates - fortsætter	Helle Nathan	Kulturhuset	Mandag	18:05	19:20	06-09-2021	28-03-2022	Klik her for tilmelding
072	Ryg- & Coretræning	Dorthe Østergaard	Stavsholtskolen	Mandag	18:00	19:00	06-09-2021	28-03-2022	Klik her for tilmelding
074	Coretræning Mænd og Kvinder	Dorthe Østergaard	Farum Arena	Mandag	19:30	20:30	06-09-2021	28-03-2022	Klik her for tilmelding
075	Funktionel træning	Maria Randrup	Solvangsalen	Tirsdag	19:00	20:00	07-09-2021	29-03-2022	Klik her for tilmelding
076	Zumba/Dansemix	Ny instruktør	Afventer sidste detaljer						Klik her for tilmelding
079	Fit for life	Helle Torp	Kulturhuset	Tirsdag	17:30	18:45	07-09-2021	29-03-2022	Klik her for tilmelding
080	M/K stærke og seje	Anna Bertelsen	Kulturhuset	Tirsdag	19:15	20:40	07-09-2021	29-03-2022	Klik her for tilmelding
083	Herregymnastik 50+	Nicholas Trier Lind	Solvangskolen	Mandag	19:30	20:50	06-09-2021	28-03-2022	Klik her for tilmelding
085	Vinyasa yoga	Anne Kristine Van der Zaag	Kulturhuset	Onsdag	19:00	20:20	08-09-2021	30-03-2022	Klik her for tilmelding
086	Ballroom Fitness	Annika Nielsen	Kulturhuset	Torsdag	18:00	19:00	09-09-2021	31-03-2022	Klik her for tilmelding

På vores hjemmeside under "Hold / Voksen" kan du læse om de enkelte hold

[Klik her for at komme til hjemmesiden](#)