

Ugeskema over drop-in i svømmehallerne

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>Rundforbi Svømmehal</b>					
08.30-09.15		Aqua fitness	Aqua gym	Aqua fitness	
10.00-10.45	Aqua fitness				Aqua fitness
<b>Birkerød Svømmehal</b>					
08.30-09.15	Aqua fitness		Aqua Fitness		
16.00-16.45				Aqua fitness	
17.00-17.45		Aqua yoga		Rygtræning	
18.00-18.45		Nakke- og skuldertræning		Aqua yoga	
19.00-19.45		Aqua fitness		Aqua fitness	