

Højmark hallerne 2024-2025

Dag	Mandag	Mandag	Tirsdag	Tirsdag	Tirsdag	Onsdag	Onsdag	Torsdag	Torsdag	Torsdag	Lørdag	Søndag	
Lokale	Hal I	Hal II	Hal I	Hal II	Spinning	Hal I	Hal II	Hal I	Hal II	Spinning	Hal II	Spinning	
6.00										Spinning			
7.00										6.00-6.45			
8.00													
9.00											Familiesjov 9.30-10.30 den 05-okt 02-nov 07-dec		
10.00									Formiddagsholdet				
11.00									10.00-11.00				
12.00													
13.00													
14.00													
15.00													
15.30													
16.00	Banko 16.00-22.00					Firmabadminton	Puslinge		Turbofræs				
16.30					Bordtennis	16.00-17.00	16.00-17.00		16.00-17.00				
17.00						16.30-17.30	Håndbold U13		Rytme og styrke				
17.30			Badminton				17.00-18.00	Max rytme		17.00-18.00			
18.00			17.30-19.30	Crossfitness				17.15-18.30					
18.30			Jumpingfitness	18.00-19.00	Spinning				Jumping fitness				Spinning
19.00			18.30-19.30	Pickleball	18.30-19.30	Motion og hygge	Kvindehold		18.30-19.30				18.30-19.30
19.30			Badminton	Håndbold	19.00-20.00		19.00-20.00	19.00-20.30	Håndbold	Badminton			
20.00			19.30-21.00	19.30-21.00					19.30-21.00	19.30-21.00			
20.30													
21.00													
21.30													
22.00													

	Motionsafdelingen
	Banko
	Bordtennisafdelingen
	Håndboldafdelingen
	Badmintonafdelingen
	Gymnastikafdelingen

