Holdplan - United Gym Køge

Mandag			Tirsdag			Onsdag			Torsdag			Fredag		
kl.	Holdsal	PT-rum	Kl.	Holdsal	PT-rum	Kl.	Holdsal	PT-rum	Kl.	Holdsal	PT-rum	Kl.	Holdsal	PT-rum
0600-0655	Open Gym		0600-0655	Open Gym		0600-0655	Open Gym		0600-0655	Open Gym		0600-0655	Open Gym	
0700-0755	Open Gym		0700-0755	Open Gym		0700-0755	Open Gym		0700-0755	Open Gym		0700-0755	Open Gym	
0800-0855	Open Gym		0800-0855	Open Gym		0800-0855	Open Gym		0800-0855	Open Gym		0800-0855	Open Gym	
0900-0955	Open Gym		0900-0955	Hold 13		0900-0955	Open Gym		0900-0955	Hold 13		0900-0955	Open Gym	Drop in
1000-1055	Open Gym		1000-1055	Open Gym		1000-1055	Open Gym		1000-1055	Open Gym		1000-1055	Open Gym	Hold 16
1100-1155	Open Gym		1100-1155	Open Gym		1100-1155	Open Gym		1100-1155	Open Gym		1100-1155	Open Gym	
1200-1255			1200-1255			1200-1255			1200-1255			1200-1255	Open Gym	
1300-1355			1300-1355			1300-1355			1300-1355			1300-1355	Open Gym	
1400-1455	Open Gym		1400-1455	Open Gym		1400-1455	Open Gym		1400-1455	Open Gym		1400-1455	Open Gym	
1500-1550	Open Gym		1500-1555	Open Gym		1500-1555	Open Gym		1500-1550	Open Gym		1500-1555	Drop in	
1600-1655	Hold 2		1600-1655	Hold 5	Hold 11	1600-1655	Hold 2		1600-1655	Hold 5	Hold 11	1600-1655	Hold 9	Drop in
1700-1755	Hold 3	Hold 14	1700-1755	Hold 4	Hold 12	1700-1755	Hold 3	Hold 14	1700-1755	Hold 4	Hold 12	1700-1755	Drop in	
1815-1910	Hold 8	Hold 10	1800-1855	Hold 7	Hold 15	1815-1910	Hold 8	Hold 10	1800-1855	Hold 7	Hold 15			
1915-2010	Hold 6		1900-1955	Hold 1		1915-2010	Hold 6		1900-1955	Hold 1				
2010-2105			2000-2055			2010-2105			2000-2055					

Holdtype	Holdnr
Styrke- og pulstræning	Hold 1
Styrke- og pulstræning	Hold 2
Styrke- og pulstræning	Hold 3
Styrke- og pulstræning	Hold 4
Styrke- og pulstræning	Hold 5
Styrke- og pulstræning	Hold 6
Styrke- og pulstræning	Hold 7
Bokse- og styrketræning	Hold 8
Teen hold (11-14)	Hold 9
Cirkeltræning	Hold 10
Styrke- og pulstræning	Hold 11
Styrke- og pulstræning	Hold 12
Styrke- og pulstræning	Hold 13
Styrke- og pulstræning	Hold 14
SBD styrkeforløb	Hold 15
Seniorhold	Hold 16