

Holdplan - United Gym Køge år 2025

Holdplan - United Gym Køge år 2025														Holdtype	Holdnr	
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		0615-0715	Open Gym	Hold 13	0600-0655	Open Gym		0615-0715	Open Gym	Hold 13	0600-0655	Open Gym		Styrke- og pulstræning	Hold 1
0700-0755	Open Gym		0700-0755	Open Gym		0700-0755	Open Gym		0700-0755	Open Gym		0700-0755	Open Gym		Styrke- og pulstræning	Hold 2
0800-0855	Open Gym		0800-0855	Open Gym		0800-0855	Open Gym		0800-0855	Open Gym		0800-0855	Open Gym		Styrke- og pulstræning	Hold 3
0900-0955	Open Gym		0900-0955	Open Gym		0900-0955	Open Gym		0900-0955	Open Gym		0900-0955	Open Gym		Styrke- og pulstræning	Hold 4
1000-1055	Open Gym		1000-1055	Hold 12		1000-1055	Open Gym		1000-1055	Open Gym		1000-1055	Open Gym		Styrke- og pulstræning	Hold 5
1100-1155	Open Gym		1100-1155	Open Gym		1100-1155	Open Gym		1100-1155	Open Gym		1100-1155	Open Gym		Styrke- og pulstræning	Hold 6
1200-1255			1200-1255			1200-1255			1200-1255			1200-1255	Open Gym		Styrke- og pulstræning	Hold 7
1300-1355			1300-1355			1300-1355			1300-1355			1300-1355	Open Gym		Teen hold (11-14)	Hold 8
1400-1455			1400-1455			1400-1455			1400-1455			1400-1455	Open Gym		Cirkeltræning	Hold 9
1500-1550	Open Gym		1500-1555	Open Gym		1500-1555	Open Gym		1500-1550	Open Gym		1500-1555	Open Gym		SBD styrkeforløb	Hold 10
1600-1655	Hold 2		1600-1655	Hold 5		1600-1655	Hold 2		1600-1655	Hold 5		1600-1655	Hold 9	Drop in	Seniorhold	Hold 11
1700-1755	Hold 3		1700-1755	Hold 4		1700-1755	Hold 3		1700-1755	Hold 4		1700-1755	Mobility	Drop in	Styrke- og pulstræning morgen	Hold 12
1800-1855	Hold 8	Hold 10	1800-1855	Hold 7	Hold 11	1815-1910	Hold 8	Hold 10	1800-1855	Hold 7	Hold 11					Hold 13
1900-1955	Hold 6		1900-1955	Hold 1		1915-2010	Hold 6		1900-1955	Hold 1						

United Gym Running Club - 2025

LØB DIN FØRSTE 5K

12 ugers forløb
 Man + Ons kl. 1630-1730
 Max 10 deltagere
 Interval + distanceløb
 Mødested: Køge Stadion
 Opstart uge 02, 2025
 Pris: 1200 kr.

MORGEN LØBEKLUB

Inge slutdato
 Fredag morgen kl. 0615-0715
 Max 20 deltagere
 Interval + distanceløb
 Mødested: Køge Stadion
 Opstart uge 02, 2025
 Pris. 150 kr. mdr.

