

		Mandag			Tirsdag			Onsdag		Torsdag			Fredag	Lørdag		Søndag				
		6.30 - 8.00	17.00 - 18.30	18.30 - 21.00	16.00 - 17.00	17.00 - 18.30	18.30-20.00	17.00-18.30	18.30 - 20.00	16.00 - 17.00	17.00 - 18.30	18.30-20.00	17.00 - 18.30	9.00 - 11.00	10.00 - 11.30	9.00 - 10.30	11.00 - 12.00	12.00 - 13.30		
Zone A - Ergometerrummet	1																		Coastal	
	2																		Firmarøring	
	3																		Ingger Kaproning	
	4																		Instruktion	
	5																		Kaproning	
	6																		Masters	
	7																		Motion	
	8																		Puls og Program	
	9																			
	10																			
	11																			
	12																			
	13																			
	14																			
	15																			
	16																			
	17																			
	18																			
	19																			
	20																			
Zone B - Udendørs ergo	1																			
	2																			
	3																			
	4																			
	5																			
	6																			
	7																			
	8																			
Zone C - Robassinet Slides	1																			
	2																			
	3																			
	4																			
	5																			
	6																			
	7																			
	8																			
Zone D - Vægttræning		17.30 - 19.30			17.30 - 19.30			17.30 - 19.30		17.30 - 19.30										
					Team DK / Team CPH kl. 07.00 - 09.00					Team DK / Team CPH -kl. 07.00 - 09.00										