



Østfyns Handicap Idrætsforening
v/ Jan Jansen (formand)
Hørageren 1, Tårup
5871 Frørup
CVR: 12646534

Kontakt ved ind og udmeldelse

Kontakt næstformand Lone Vilhelmsen på
telefon 20 45 77 19 hvis du ønsker medlemskab

Holdoversigt tirsdage

Varmtvandsgymnastik i 30 minutter og afslapning i 15 minutter

Hold	Tid	Instruktion	Instruktør	Hjælper
A	07:00 – 07:45	07:05 – 07:35	Anna Franciere	Sonja
B	07:45 – 08:30	07:50 – 08:20	Anna Franciere	Sonja
C	08:30 – 09:15	08:35 – 09:05	Anna Franciere	Sonja
D	09:15 – 10:00	09:20 – 09:50	Anna Franciere	Sonja
1	10:05 – 10:50	10:10 – 10:40	Anne Madsen	Sonja
2	10:50 – 11:35	10:55 – 11:25	Anne Madsen	Sonja
3	11:35 – 12:20	11:40 – 12:10	Anne Madsen	Ulla
4	12:20 – 13:05	12:25 – 12:55	Anne Madsen	Ulla
5	13:10 – 13:55	13:15 – 13:45	Lone Rosenkjær	Ulla
E	13:55 – 14:40	14:00 – 14:30	Lone Rosenkjær	Ulla
F	14:40 – 15:25	14:45 – 15:15	Lone Rosenkjær	Ulla
7	15:25 – 16:10	15:30 – 16:00	Lone Rosenkjær	Ulla
6	16:15 – 17:15	16:20 – 16:50	Lone Rosenkjær	Bo