

### Forever healthy fitness Helsingør online Holdplan 2020

	9:00-10:00 opstart 21-12	Helle	Spinning
	16:30-17:30	Elisabeth	Yogaflow
	17:45-18:45	Britta	Crossdance
	18:15-19:15	Dennis / Glen	Spinning

	9:00-10:00	Christina	Pilates
	17:00-18:00	Jette	Puls/Styrke

	9:00-10:00	Christina	Mave/Ryg
	9:00-10:00	Helle	Spinning
	16:45-17:30	Stefan	Mave/ryg
	17:45-18:45	Britta	Crossdance
	18:15-19:15	Dennis / Glen	Spinning

	17:00-18:00	Jette	Puls/Styrke

	9:00-10:00	Christina	Plus/Stram op
	9:00-10:00	Helle	Spinning

	9:00-10:00	Britta	Crossdance

Sådan gør du

1 Send mail til receptionen@forever3000.dk samt telefonnummer og den kode du vil bruge til at booke online

2 installere zoom

3 Book der på hold via Foreverhealthyfitness.dk klik bookhold vælg helsingør center og klik på det hold du vil være med på  
Så sender vi et link via din mail.

4 Hver klar til at være med på tablet telefon eller computer **Husk at mikrofon ikke må være tændt under streamingen af holdet**