

JOHNSON INSTITUTTET

Dit center for sundhed og velvære



MOTIONSCENTER



Kl.	MANDAG	Kl.	TIRSDAG	Kl.	ONSDAG
				07.30	Gymnastik M/K
08.00	Gymnastik M/K	08.00	Gymnastik M	08.30	Feminin Form K
09.00	Pilates M/K	09.00	Gymnastik M/K	09.30	Feminin Form K
10.00	Gymnastik K	10.00	Gymnastik K	10.30	Stram op M/K
11.00	Let Gymnastik K			11.30	Let stram op M/K
13.00	Yoga M/K 80 min				
15.30	Pilates M/K				
16.30	Pilates M/K			16.30	Stor bold M/K
17.30	Low Impact/styrke M/K	17.30	Effekt M/K	17.30	Step Combi M/K
				19.00	Yoga M/K 80 min

Kl. TORSDAG**07.30 TRX M/K****08.30 Body Toning M/K
80 min****10.00 Gymnastik K****11.00 Let Gymnastik K****15.00 Pilates M/K****17.00 Zumba M/K****Kl. FREDAG****08.00 Gymnastik M****09.00 Pilates M/K****10.00 Let Gymnastik
M/K****11.00 Puls og Styrke****12.00 Dans & rytme
M/K****Kl. LØRDAG****07.30 Gymnastik M/K****08.30 Mave/baller/lår
M/K****9.30 NIA M/K**

SØNDAG**10.30 Gymnastik M/K
80 min**

Vores dygtige instruktører:

Marianne



Mads



Jill



Anette



Sophie



Susan



Anette



Ann



Ida



Medlemskaber:

Årsmedlemskab (gælder 13 måneder)	kr. 5.600
Månedsbetaling via dankort træk (1 mdr. binding)	kr. 459
Månedskort (uden binding)	kr. 499
Klippekort 30 klip (gælder 9 mdr.)	kr. 2.400
Klippekort 10 klip – 80 min hold (gælder 9 mdr.)	kr. 1.300
Eftermiddag/weekend - Månedsbetaling via dankort træk (1 mdr. binding)	kr. 300
1 Besøg (refunderes ved indmeldelse)	kr. 95
1 Besøg 80 min hold	kr. 135
Personlig træning 10 klip	kr. 3.600
1x Personlig træning	kr. 450
Klippekort zumba 10 klip	kr. 500
Programlægning	kr. 250
Basin og sauna	kr. 65
½ times massage	kr. 250

Medlemskaber er personlige og kan ikke overdrages til andre.

1/1 2022-31 /12 2023:

Mandag	ÅBNINGSTIDER:	7-21
Tirsdag		7-21
Onsdag		7-21
Torsdag		7-21
Fredag		7-19
Lørdag		7-14
Søndag		9-14

Motionscentret lukker en halv time tidligere, såfremt der ikke er nogle fremmødte.

JOHNSON
INSTITUTTET
Dit center for sundhed og velvære

Sejerskovvej 15 , 5260 Odense S, tlf.: 6613 9988

kontakt@johnson-instituttet.dk

www.johnson-instituttet.dk