

SENIORZONEN.DK

	MANDAG MORGEN	MANDAG EFTERMIDDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
UGE 20	Kl. 8.30-09.00 OPDAG OG AFSPÆND DIN BÆKKENBUND ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG BOKSNING MADS	(R) Kl. 08.30-09.00 KERNE-TRÆNING KARIN	(R) Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING SIGNE	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. JULIE S.	Kl. 08.30-09.00 KETTLEBELLS TINE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG MOBILITET TINE	Kl. 10.00-10.30 FYSIO-YOGA SIGNE LIVE
UGE 21	Kl. 8.30-09.00 OPDAG OG AFSPÆND DIN BÆKKENBUND ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG BOKSNING MADS	(R) Kl. 08.30-09.00 KERNE-TRÆNING KARIN	(R) Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING SIGNE	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. JULIE S.	Kl. 08.30-09.00 KETTLEBELLS TINE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG MOBILITET TINE	Kl. 10.00-10.30 FYSIO-YOGA SIGNE LIVE
UGE 22	Kl. 8.30-09.00 OPDAG OG AFSPÆND DIN BÆKKENBUND ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG BOKSNING MADS	(R) Kl. 08.30-09.00 KERNE-TRÆNING KARIN	(R) Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING SIGNE	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. JULIE S.	Kl. 08.30-09.00 KETTLEBELLS TINE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG MOBILITET TINE	Kl. 10.00-10.30 FYSIO-YOGA SIGNE LIVE
UGE 23	Kl. 8.30-09.00 OPDAG OG AFSPÆND DIN BÆKKENBUND ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG BOKSNING MADS	(R) Kl. 08.30-09.00 KERNE-TRÆNING KARIN	(R) Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING SIGNE	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. JULIE S.	Kl. 08.30-09.00 KETTLEBELLS TINE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG MOBILITET TINE	Kl. 10.00-10.30 FYSIO-YOGA SIGNE LIVE
UGE 24	Kl. 8.30-09.00 OPDAG OG AFSPÆND DIN BÆKKENBUND ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG BOKSNING MADS	(R) Kl. 08.30-09.00 KERNE-TRÆNING KARIN	(R) Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING SIGNE	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. JULIE S.	Kl. 08.30-09.00 KETTLEBELLS TINE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG MOBILITET TINE	Kl. 10.00-10.30 FYSIO-YOGA SIGNE LIVE
UGE 25	Kl. 8.30-09.00 OPDAG OG AFSPÆND DIN BÆKKENBUND ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG BOKSNING MADS	(R) Kl. 08.30-09.00 KERNE-TRÆNING KARIN	(R) Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING SIGNE	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. JULIE S.	Kl. 08.30-09.00 KETTLEBELLS TINE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG MOBILITET TINE	Kl. 10.00-10.30 FYSIO-YOGA SIGNE LIVE
UGE 26	(R) Kl. 8.30-09.00 BÆKKENBUND OG STYRKE ANNE-SOPHIE	Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG BOKSNING MADS LIVE	Kl. 08.30-09.00 KERNE-TRÆNING KARIN LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING TINE	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. JULIE S.	Kl. 08.30-09.00 BLØDE BEVÆGELSER OG MOBILITET TINE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG BALANCE KARIN	(R) Kl. 10.00-10.30 FYSIO-YOGA SIGNE
UGE 27	(R) Kl. 8.30-09.00 BÆKKENBUND OG STYRKE ANNE-SOPHIE	Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG BOKSNING MADS LIVE	Kl. 08.30-09.00 KERNE-TRÆNING KARIN LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING TINE	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. JULIE S.	Kl. 08.30-09.00 BLØDE BEVÆGELSER OG MOBILITET TINE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG BALANCE KARIN	(R) Kl. 10.00-10.30 FYSIO-YOGA SIGNE
UGE 28	(R) Kl. 8.30-09.00 BÆKKENBUND OG STYRKE ANNE-SOPHIE	Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG BOKSNING MADS LIVE	Kl. 08.30-09.00 KERNE-TRÆNING KARIN LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING TINE	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. JULIE S.	Kl. 08.30-09.00 BLØDE BEVÆGELSER OG MOBILITET TINE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG BALANCE KARIN	(R) Kl. 10.00-10.30 FYSIO-YOGA SIGNE
UGE 29	(R) Kl. 8.30-09.00 BÆKKENBUND OG STYRKE ANNE-SOPHIE	Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG BOKSNING MADS LIVE	Kl. 08.30-09.00 KERNE-TRÆNING KARIN LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING TINE	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. JULIE S.	Kl. 08.30-09.00 BLØDE BEVÆGELSER OG MOBILITET TINE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG BALANCE KARIN	(R) Kl. 10.00-10.30 FYSIO-YOGA SIGNE
UGE 30	(R) Kl. 8.30-09.00 BÆKKENBUND OG STYRKE ANNE-SOPHIE	Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG BOKSNING MADS LIVE	Kl. 08.30-09.00 KERNE-TRÆNING KARIN LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING TINE	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. JULIE S.	Kl. 08.30-09.00 BLØDE BEVÆGELSER OG MOBILITET TINE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG BALANCE KARIN	(R) Kl. 10.00-10.30 FYSIO-YOGA SIGNE
UGE 31	(R) Kl. 8.30-09.00 BÆKKENBUND OG STYRKE ANNE-SOPHIE	Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG BOKSNING MADS LIVE	Kl. 08.30-09.00 KERNE-TRÆNING KARIN LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING TINE	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. JULIE S.	Kl. 08.30-09.00 BLØDE BEVÆGELSER OG MOBILITET TINE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG BALANCE KARIN	(R) Kl. 10.00-10.30 FYSIO-YOGA SIGNE

LIVE "LIVE" - Her får i de nyeste træningsvideoer med vores dygtige instruktører og fysioterapeuter

(R) Et (R) i programmet betyder at vi har sendt træningen tidligere