

# SENIORZONEN.DK

	MANDAG MORGEN	MANDAG EFTERMIDDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
UGE 32	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. SIGNE	Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING MADS <small>LIVE</small>	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING ANN LOUISE	Kl. 16.30-17.00 INTERVALTRÆNING TINE <small>LIVE</small>	Kl. 08.30-09.00 STEP OG STYRKE KARIN <small>LIVE</small>	(R) Kl. 08.30-09.00 MAVE, BALLE, LÅR SIGNE	(R) Kl. 10.00-10.30 FYSIOYOGA JULIE N	(R) Kl. 10.00-10.30 AFSTRESSENDE GROUNDING ANN SOFIE
UGE 33	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. SIGNE	Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING MADS <small>LIVE</small>	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING ANN LOUISE	Kl. 16.30-17.00 INTERVALTRÆNING TINE <small>LIVE</small>	Kl. 08.30-09.00 STEP OG STYRKE KARIN <small>LIVE</small>	(R) Kl. 08.30-09.00 MAVE, BALLE, LÅR SIGNE	(R) Kl. 10.00-10.30 FYSIOYOGA JULIE N	(R) Kl. 10.00-10.30 AFSTRESSENDE GROUNDING ANN SOFIE
UGE 34	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. SIGNE	Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING MADS <small>LIVE</small>	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING ANN LOUISE	Kl. 16.30-17.00 INTERVALTRÆNING TINE <small>LIVE</small>	Kl. 08.30-09.00 STEP OG STYRKE KARIN <small>LIVE</small>	(R) Kl. 08.30-09.00 MAVE, BALLE, LÅR SIGNE	(R) Kl. 10.00-10.30 FYSIOYOGA JULIE N	(R) Kl. 10.00-10.30 AFSTRESSENDE GROUNDING ANN SOFIE
UGE 35	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. SIGNE	Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING MADS <small>LIVE</small>	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING ANN LOUISE	Kl. 16.30-17.00 INTERVALTRÆNING TINE <small>LIVE</small>	Kl. 08.30-09.00 STEP OG STYRKE KARIN <small>LIVE</small>	(R) Kl. 08.30-09.00 MAVE, BALLE, LÅR SIGNE	(R) Kl. 10.00-10.30 FYSIOYOGA JULIE N	(R) Kl. 10.00-10.30 AFSTRESSENDE GROUNDING ANN SOFIE
UGE 36	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. SIGNE	Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING MADS <small>LIVE</small>	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING ANN LOUISE	Kl. 16.30-17.00 INTERVALTRÆNING TINE <small>LIVE</small>	Kl. 08.30-09.00 STEP OG STYRKE KARIN <small>LIVE</small>	(R) Kl. 08.30-09.00 MAVE, BALLE, LÅR SIGNE	(R) Kl. 10.00-10.30 FYSIOYOGA JULIE N	(R) Kl. 10.00-10.30 AFSTRESSENDE GROUNDING ANN SOFIE
UGE 37	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. SIGNE	Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING MADS <small>LIVE</small>	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING ANN LOUISE	Kl. 16.30-17.00 INTERVALTRÆNING TINE <small>LIVE</small>	Kl. 08.30-09.00 STEP OG STYRKE KARIN <small>LIVE</small>	(R) Kl. 08.30-09.00 MAVE, BALLE, LÅR SIGNE	(R) Kl. 10.00-10.30 FYSIOYOGA JULIE N	(R) Kl. 10.00-10.30 AFSTRESSENDE GROUNDING ANN SOFIE
UGE 38	Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. ANN LOUISE <small>LIVE</small>	(R) Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING JULIE N	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING JULIE S	(R) Kl. 16.30-17.00 CIRKELTRÆNING ANN SOFIE	(R) Kl. 08.30-09.00 ØV. M. STOR BOLD TINE	Kl. 08.30-09.00 STÆRK OVERKROP TINE <small>LIVE</small>	Kl. 10.00-10.30 BÆKKENBUND OG SPORT ANNE-SOPHIE <small>LIVE</small>	(R) Kl. 10.00-10.30 AFSTRESSENDE GROUNDING ANN SOFIE
UGE 39	Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. ANN LOUISE <small>LIVE</small>	(R) Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING JULIE N	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING JULIE S	(R) Kl. 16.30-17.00 CIRKELTRÆNING ANN SOFIE	(R) Kl. 08.30-09.00 ØV. M. STOR BOLD TINE	Kl. 08.30-09.00 STÆRK OVERKROP TINE <small>LIVE</small>	Kl. 10.00-10.30 BÆKKENBUND OG SPORT ANNE-SOPHIE <small>LIVE</small>	(R) Kl. 10.00-10.30 AFSTRESSENDE GROUNDING ANN SOFIE
UGE 40	Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. ANN LOUISE <small>LIVE</small>	(R) Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING JULIE N	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING JULIE S	(R) Kl. 16.30-17.00 CIRKELTRÆNING ANN SOFIE	(R) Kl. 08.30-09.00 ØV. M. STOR BOLD TINE	Kl. 08.30-09.00 STÆRK OVERKROP TINE <small>LIVE</small>	Kl. 10.00-10.30 BÆKKENBUND OG SPORT ANNE-SOPHIE <small>LIVE</small>	(R) Kl. 10.00-10.30 AFSTRESSENDE GROUNDING ANN SOFIE
UGE 41	Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. ANN LOUISE <small>LIVE</small>	(R) Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING JULIE N	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING JULIE S	(R) Kl. 16.30-17.00 CIRKELTRÆNING ANN SOFIE	(R) Kl. 08.30-09.00 ØV. M. STOR BOLD TINE	Kl. 08.30-09.00 STÆRK OVERKROP TINE <small>LIVE</small>	Kl. 10.00-10.30 BÆKKENBUND OG SPORT ANNE-SOPHIE <small>LIVE</small>	(R) Kl. 10.00-10.30 AFSTRESSENDE GROUNDING ANN SOFIE
UGE 42	Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. ANN LOUISE <small>LIVE</small>	(R) Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING JULIE N	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING JULIE S	(R) Kl. 16.30-17.00 CIRKELTRÆNING ANN SOFIE	(R) Kl. 08.30-09.00 ØV. M. STOR BOLD TINE	Kl. 08.30-09.00 STÆRK OVERKROP TINE <small>LIVE</small>	Kl. 10.00-10.30 BÆKKENBUND OG SPORT ANNE-SOPHIE <small>LIVE</small>	(R) Kl. 10.00-10.30 AFSTRESSENDE GROUNDING ANN SOFIE
UGE 43	Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. ANN LOUISE <small>LIVE</small>	(R) Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING JULIE N	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING JULIE S	(R) Kl. 16.30-17.00 CIRKELTRÆNING ANN SOFIE	(R) Kl. 08.30-09.00 ØV. M. STOR BOLD TINE	Kl. 08.30-09.00 STÆRK OVERKROP TINE <small>LIVE</small>	Kl. 10.00-10.30 BÆKKENBUND OG SPORT ANNE-SOPHIE <small>LIVE</small>	(R) Kl. 10.00-10.30 AFSTRESSENDE GROUNDING ANN SOFIE

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