

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
08.30-09.30 Pilates for begyndere Jytte	1/10 07.15-08.15 Pilates reformer Vibeke			07.15-08.15 Pilates reformer Vibeke	08.15-09.15 Pilates reformer Sara/Vibeke/ Bente	09.30-10.45 Yin Yoga Anette
08.30-09.30 Pilates reformer Ninna		08.30-09.30 Pilates reformer Bente/Sara	08.30-09.30 Pilates reformer Ninna	08.30-09.30 Pilates reformer Vibeke	09.30-10.30 Pilates reformer Sara/Vibeke/ Bente	
09.40-10.50 Senior pilates Jytte		09.45-10.45 Pilates reformer Bente/Sara				
15.30-16.30 Pilates reformer Ninna	15.15-16.15 Pilates reformer Bente	15.30-16.30 Pilates reformer Bente		25/10 15.30-16.30 De fem tibetanere Anette 6 uger		
16.40-17.40 Pilates reformer Ninna	16.30-17.30 Pilates reformer Bente	16.40-17.50 Pilates matwork Bente				
16.45-17.45 Pilates for begyndere Bente		16.45-17.45 Pilates reformer Sara				
17.50-19.00 Hatha Flow Stine	17.30-18.35 Hatha & Yin Anette					
18.00-19.00 Pilates reformer Sara	17.45-18.45 Pilates reformer Bente/Ninna	18.00-19.00 Pilates reformer Vibeke	18.00-19.00 Pilates reformer Ninna			
19.10-20.10 Pilates reformer Sara	18.55-20.05 Pilates matwork Bee	19.10-20.10 Pilates reformer Vibeke	19.00-20.00 Pilates for begyndere Susan			
19.10-20.10 Yoga for begyndere Stine	19.10-20.10 Pilates reformer Ninna/Bente	19.30-20.40 Yin Yoga Anette	19.10-20.10 Pilates reformer Ninna			

HOLDPLAN

Efterår 2024

”

Din træningsrejse er unik, men du er aldrig alene. Sammen fjerner vi stivhed i kroppen og træthed i hovedet - samtidig med, at vi arbejder med vores styrke og smidighed.

TROMBORG-PILATES-OG-YOGA.DK