

SENIORZONEN.DK

| | MANDAG MORGEN | MANDAG EFTERMIDDAG | TIRSDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG | LØRDAG | SØNDAG |
|--------|---|---|---|---|--|---|--|--|
| UGE 4 | (R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING RIKKE | (R) Kl. 16.30-17.00 DANS OG PULS TINE | Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM CRYSTAL <small>LIVE</small> | Kl. 16.30-17.00 STEP OG STYRKE TINE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 08.30-09.00 MAVE, BALLE, LÅR SIGNE | (R) Kl. 08.30-09.00 BALANCE OG MOBILITET TINE | Kl. 10.00-10.30 RYGTRÆNING ANNE-SOPHIE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 10.00-10.30 AFSTRESSENDE GROUNDING ANN-SOFIE |
| UGE 5 | (R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING RIKKE | (R) Kl. 16.30-17.00 DANS OG PULS TINE | Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM CRYSTAL <small>LIVE</small> | Kl. 16.30-17.00 STEP OG STYRKE TINE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 08.30-09.00 MAVE, BALLE, LÅR SIGNE | (R) Kl. 08.30-09.00 BALANCE OG MOBILITET TINE | Kl. 10.00-10.30 RYGTRÆNING ANNE-SOPHIE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 10.00-10.30 AFSTRESSENDE GROUNDING ANN-SOFIE |
| UGE 6 | (R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING RIKKE | (R) Kl. 16.30-17.00 DANS OG PULS TINE | Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM CRYSTAL <small>LIVE</small> | Kl. 16.30-17.00 STEP OG STYRKE TINE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 08.30-09.00 MAVE, BALLE, LÅR SIGNE | (R) Kl. 08.30-09.00 BALANCE OG MOBILITET TINE | Kl. 10.00-10.30 RYGTRÆNING ANNE-SOPHIE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 10.00-10.30 AFSTRESSENDE GROUNDING ANN-SOFIE |
| UGE 7 | (R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING RIKKE | (R) Kl. 16.30-17.00 DANS OG PULS TINE | Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM CRYSTAL <small>LIVE</small> | Kl. 16.30-17.00 STEP OG STYRKE TINE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 08.30-09.00 MAVE, BALLE, LÅR SIGNE | (R) Kl. 08.30-09.00 BALANCE OG MOBILITET TINE | Kl. 10.00-10.30 RYGTRÆNING ANNE-SOPHIE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 10.00-10.30 AFSTRESSENDE GROUNDING ANN-SOFIE |
| UGE 8 | (R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING RIKKE | (R) Kl. 16.30-17.00 DANS OG PULS TINE | Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM CRYSTAL <small>LIVE</small> | Kl. 16.30-17.00 STEP OG STYRKE TINE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 08.30-09.00 MAVE, BALLE, LÅR SIGNE | (R) Kl. 08.30-09.00 BALANCE OG MOBILITET TINE | Kl. 10.00-10.30 RYGTRÆNING ANNE-SOPHIE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 10.00-10.30 AFSTRESSENDE GROUNDING ANN-SOFIE |
| UGE 9 | (R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING KARIN | (R) Kl. 16.30-17.00 DANS OG PULS TINE | Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM CRYSTAL <small>LIVE</small> | Kl. 16.30-17.00 STEP OG STYRKE TINE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 08.30-09.00 MAVE, BALLE, LÅR SIGNE | (R) Kl. 08.30-09.00 BALANCE OG MOBILITET TINE | Kl. 10.00-10.30 RYGTRÆNING ANNE-SOPHIE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 10.00-10.30 AFSTRESSENDE GROUNDING ANN-SOFIE |
| UGE 10 | (R) Kl. 08.30-09.00 BÆKKENBUND OG STYRKE ANNE-SOPHIE | Kl. 16.30-17.00 PULS OG SMIDIGHED TINE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM JULIE | (R) Kl. 16.30-17.00 STÆRK KERNE KARIN | (R) Kl. 08.30-09.00 MAVE, BALLE, LÅR ANN-SOFIE | Kl. 08.30-09.00 STÆRKOVERKROP ANNE-SOPHIE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 10.00-10.30 ØVELSER M. STOR BOLD TINE | Kl. 10.00-10.30 BALANCE OG STRÆK SIGNE <small>LIVE</small> |
| UGE 11 | (R) Kl. 08.30-09.00 BÆKKENBUND OG STYRKE ANNE-SOPHIE | Kl. 16.30-17.00 PULS OG SMIDIGHED TINE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM JULIE | (R) Kl. 16.30-17.00 STÆRK KERNE KARIN | (R) Kl. 08.30-09.00 MAVE, BALLE, LÅR ANN-SOFIE | Kl. 08.30-09.00 STÆRKOVERKROP ANNE-SOPHIE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 10.00-10.30 ØVELSER M. STOR BOLD TINE | Kl. 10.00-10.30 BALANCE OG STRÆK SIGNE <small>LIVE</small> |
| UGE 12 | (R) Kl. 08.30-09.00 BÆKKENBUND OG STYRKE ANNE-SOPHIE | Kl. 16.30-17.00 PULS OG SMIDIGHED TINE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM JULIE | (R) Kl. 16.30-17.00 STÆRK KERNE KARIN | (R) Kl. 08.30-09.00 MAVE, BALLE, LÅR ANN-SOFIE | Kl. 08.30-09.00 STÆRKOVERKROP ANNE-SOPHIE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 10.00-10.30 ØVELSER M. STOR BOLD TINE | Kl. 10.00-10.30 BALANCE OG STRÆK SIGNE <small>LIVE</small> |
| UGE 13 | (R) Kl. 08.30-09.00 BÆKKENBUND OG STYRKE ANNE-SOPHIE | Kl. 16.30-17.00 PULS OG SMIDIGHED TINE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM JULIE | (R) Kl. 16.30-17.00 STÆRK KERNE KARIN | (R) Kl. 08.30-09.00 MAVE, BALLE, LÅR ANN-SOFIE | Kl. 08.30-09.00 STÆRKOVERKROP ANNE-SOPHIE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 10.00-10.30 ØVELSER M. STOR BOLD TINE | Kl. 10.00-10.30 BALANCE OG STRÆK SIGNE <small>LIVE</small> |
| UGE 14 | (R) Kl. 08.30-09.00 BÆKKENBUND OG STYRKE ANNE-SOPHIE | Kl. 16.30-17.00 PULS OG SMIDIGHED TINE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM JULIE | (R) Kl. 16.30-17.00 STÆRK KERNE KARIN | (R) Kl. 08.30-09.00 MAVE, BALLE, LÅR ANN-SOFIE | Kl. 08.30-09.00 STÆRKOVERKROP ANNE-SOPHIE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 10.00-10.30 ØVELSER M. STOR BOLD TINE | Kl. 10.00-10.30 BALANCE OG STRÆK SIGNE <small>LIVE</small> |
| UGE 15 | (R) Kl. 08.30-09.00 BÆKKENBUND OG STYRKE ANNE-SOPHIE | Kl. 16.30-17.00 PULS OG SMIDIGHED TINE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM JULIE | (R) Kl. 16.30-17.00 STÆRK KERNE KARIN | (R) Kl. 08.30-09.00 MAVE, BALLE, LÅR ANN-SOFIE | Kl. 08.30-09.00 STÆRKOVERKROP ANNE-SOPHIE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 10.00-10.30 ØVELSER M. STOR BOLD TINE | Kl. 10.00-10.30 BALANCE OG STRÆK SIGNE <small>LIVE</small> |

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