

SENIORZONEN.DK

	MANDAG MORGEN	MANDAG EFTERMIDDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
UGE 28	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYMNASTIK CRYSTAL	Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING CHRISTIAN LIVE	Kl. 08.30-09.00 SIDDENDE STYRKE OG MOBILITET TINE LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 KERNETRÆNING KARIN	(R) Kl. 08.30-09.00 BÆKKENBUND OG SPORT ANNE-SOPHIE	(R) Kl. 08.30-09.00 MAVE, BALLE, LÅR SIGNE	Kl. 10.00-10.30 BALANCETRÆNING ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 AFSTRESSENDE GROUNDING ANN-SOFIE
UGE 29	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYMNASTIK CRYSTAL	Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING CHRISTIAN LIVE	Kl. 08.30-09.00 SIDDENDE STYRKE OG MOBILITET TINE LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 KERNETRÆNING KARIN	(R) Kl. 08.30-09.00 BÆKKENBUND OG SPORT ANNE-SOPHIE	(R) Kl. 08.30-09.00 MAVE, BALLE, LÅR SIGNE	Kl. 10.00-10.30 BALANCETRÆNING ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 AFSTRESSENDE GROUNDING ANN-SOFIE
UGE 30	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYMNASTIK CRYSTAL	Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING CHRISTIAN LIVE	Kl. 08.30-09.00 SIDDENDE STYRKE OG MOBILITET TINE LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 KERNETRÆNING KARIN	(R) Kl. 08.30-09.00 BÆKKENBUND OG SPORT ANNE-SOPHIE	(R) Kl. 08.30-09.00 MAVE, BALLE, LÅR SIGNE	Kl. 10.00-10.30 BALANCETRÆNING ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 AFSTRESSENDE GROUNDING ANN-SOFIE
UGE 31	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYMNASTIK CRYSTAL	Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING CHRISTIAN LIVE	Kl. 08.30-09.00 SIDDENDE STYRKE OG MOBILITET TINE LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 KERNETRÆNING KARIN	(R) Kl. 08.30-09.00 BÆKKENBUND OG SPORT ANNE-SOPHIE	(R) Kl. 08.30-09.00 MAVE, BALLE, LÅR SIGNE	Kl. 10.00-10.30 BALANCETRÆNING ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 AFSTRESSENDE GROUNDING ANN-SOFIE
UGE 32	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYMNASTIK CRYSTAL	Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING CHRISTIAN LIVE	Kl. 08.30-09.00 SIDDENDE STYRKE OG MOBILITET TINE LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 KERNETRÆNING KARIN	(R) Kl. 08.30-09.00 BÆKKENBUND OG SPORT ANNE-SOPHIE	(R) Kl. 08.30-09.00 MAVE, BALLE, LÅR SIGNE	Kl. 10.00-10.30 BALANCETRÆNING ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 AFSTRESSENDE GROUNDING ANN-SOFIE
UGE 33	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYMNASTIK CRYSTAL	Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING CHRISTIAN LIVE	Kl. 08.30-09.00 SIDDENDE STYRKE OG MOBILITET TINE LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 KERNETRÆNING KARIN	(R) Kl. 08.30-09.00 BÆKKENBUND OG SPORT ANNE-SOPHIE	(R) Kl. 08.30-09.00 MAVE, BALLE, LÅR SIGNE	Kl. 10.00-10.30 BALANCETRÆNING ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 AFSTRESSENDE GROUNDING ANN-SOFIE
UGE 34	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYMNASTIK SIGNE	(R) Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING CRYSTAL	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING KARIN	Kl. 16.30-17.00 RYG OG NAKKE TINE LIVE	(R) Kl. 8.30-09.00 STEP OG STYRKE TINE	Kl. 08.30-09.00 KERNETRÆNING ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 MAVE, BALLE, LÅR ANN-SOFIE	Kl. 10.00-10.30 STRÆK OG MINDFULNESS MADS LIVE
UGE 35	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYMNASTIK SIGNE	(R) Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING CRYSTAL	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING KARIN	Kl. 16.30-17.00 RYG OG NAKKE TINE LIVE	(R) Kl. 8.30-09.00 STEP OG STYRKE TINE	Kl. 08.30-09.00 KERNETRÆNING ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 MAVE, BALLE, LÅR ANN-SOFIE	Kl. 10.00-10.30 STRÆK OG MINDFULNESS MADS LIVE
UGE 36	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYMNASTIK SIGNE	(R) Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING CRYSTAL	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING KARIN	Kl. 16.30-17.00 RYG OG NAKKE TINE LIVE	(R) Kl. 8.30-09.00 STEP OG STYRKE TINE	Kl. 08.30-09.00 KERNETRÆNING ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 MAVE, BALLE, LÅR ANN-SOFIE	Kl. 10.00-10.30 STRÆK OG MINDFULNESS MADS LIVE
UGE 37	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYMNASTIK SIGNE	(R) Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING CRYSTAL	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING KARIN	Kl. 16.30-17.00 RYG OG NAKKE TINE LIVE	(R) Kl. 8.30-09.00 STEP OG STYRKE TINE	Kl. 08.30-09.00 KERNETRÆNING ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 MAVE, BALLE, LÅR ANN-SOFIE	Kl. 10.00-10.30 STRÆK OG MINDFULNESS MADS LIVE
UGE 38	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYMNASTIK SIGNE	(R) Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING CRYSTAL	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING KARIN	Kl. 16.30-17.00 RYG OG NAKKE TINE LIVE	(R) Kl. 8.30-09.00 STEP OG STYRKE TINE	Kl. 08.30-09.00 KERNETRÆNING ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 MAVE, BALLE, LÅR ANN-SOFIE	Kl. 10.00-10.30 STRÆK OG MINDFULNESS MADS LIVE
UGE 39	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYMNASTIK SIGNE	(R) Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING CRYSTAL	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING KARIN	Kl. 16.30-17.00 RYG OG NAKKE TINE LIVE	(R) Kl. 8.30-09.00 STEP OG STYRKE TINE	Kl. 08.30-09.00 KERNETRÆNING ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 MAVE, BALLE, LÅR ANN-SOFIE	Kl. 10.00-10.30 STRÆK OG MINDFULNESS MADS LIVE

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