

SENIORZONEN.DK

	MANDAG MORGEN	MANDAG EFTERMIDDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
UGE 40	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING ANN LOUISE	Kl. 16.30-17.00 TRÆNING M. HÅNDVÆGTE ANNE-SOPHIE LIVE	Kl. 08.30-09.00 CIRKELTRÆNING CRYSTAL LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 VÆGPILATES TINE	(R) Kl. 08.30-09.00 PULS TRÆNING CHRISTIAN	Kl. 08.30-09.00 TRÆNING M. STOR BOLD ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKE & BALANCE KARIN	(R) Kl. 10.00-10.30 FYSIOYOGA SIGNE
UGE 41	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING ANN LOUISE	Kl. 16.30-17.00 TRÆNING M. HÅNDVÆGTE ANNE-SOPHIE LIVE	Kl. 08.30-09.00 CIRKELTRÆNING CRYSTAL LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 VÆGPILATES TINE	(R) Kl. 08.30-09.00 PULS TRÆNING CHRISTIAN	Kl. 08.30-09.00 TRÆNING M. STOR BOLD ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKE & BALANCE KARIN	(R) Kl. 10.00-10.30 FYSIOYOGA SIGNE
UGE 42	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING ANN LOUISE	Kl. 16.30-17.00 TRÆNING M. HÅNDVÆGTE ANNE-SOPHIE LIVE	Kl. 08.30-09.00 CIRKELTRÆNING CRYSTAL LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 VÆGPILATES TINE	(R) Kl. 08.30-09.00 PULS TRÆNING CHRISTIAN	Kl. 08.30-09.00 TRÆNING M. STOR BOLD ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKE & BALANCE KARIN	(R) Kl. 10.00-10.30 FYSIOYOGA SIGNE
UGE 43	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING ANN LOUISE	Kl. 16.30-17.00 TRÆNING M. HÅNDVÆGTE ANNE-SOPHIE LIVE	Kl. 08.30-09.00 CIRKELTRÆNING CRYSTAL LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 VÆGPILATES TINE	(R) Kl. 08.30-09.00 PULS TRÆNING CHRISTIAN	Kl. 08.30-09.00 TRÆNING M. STOR BOLD ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKE & BALANCE KARIN	(R) Kl. 10.00-10.30 FYSIOYOGA SIGNE
UGE 44	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING ANN LOUISE	Kl. 16.30-17.00 TRÆNING M. HÅNDVÆGTE ANNE-SOPHIE LIVE	Kl. 08.30-09.00 CIRKELTRÆNING CRYSTAL LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 VÆGPILATES TINE	(R) Kl. 08.30-09.00 PULS TRÆNING CHRISTIAN	Kl. 08.30-09.00 TRÆNING M. STOR BOLD ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKE & BALANCE KARIN	(R) Kl. 10.00-10.30 FYSIOYOGA SIGNE
UGE 45	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING RIKKE	Kl. 16.30-17.00 TRÆNING M. HÅNDVÆGTE ANNE-SOPHIE LIVE	Kl. 08.30-09.00 CIRKELTRÆNING CRYSTAL LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 VÆGPILATES TINE	(R) Kl. 08.30-09.00 PULS TRÆNING CHRISTIAN	Kl. 08.30-09.00 TRÆNING M. STOR BOLD ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKE & BALANCE KARIN	(R) Kl. 10.00-10.30 FYSIOYOGA SIGNE
UGE 46	(R) Kl. 08.30-09.00 SIDDENDE STYRKE & MOBILITET TINE	(R) Kl. 16.30-17.00 CIRKELTRÆNING SIGNE	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYMNASTIK JULIE	Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG PULS TINE LIVE	(R) Kl. 8.30-09.00 STÆRKE KNOGLER ANNE-SOPHIE	(R) Kl. 08.30-09.00 STYRKE M. EGEN KROPSVÆGT CHRISTIAN	Kl. 10.00-10.30 ENERGI OG RO KARIN LIVE	Kl. 10.00-10.30 BLID MORGENRUTINE ANNE-SOPHIE LIVE
UGE 47	(R) Kl. 08.30-09.00 SIDDENDE STYRKE & MOBILITET TINE	(R) Kl. 16.30-17.00 CIRKELTRÆNING SIGNE	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYMNASTIK JULIE	Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG PULS TINE LIVE	(R) Kl. 8.30-09.00 STÆRKE KNOGLER ANNE-SOPHIE	(R) Kl. 08.30-09.00 STYRKE M. EGEN KROPSVÆGT CHRISTIAN	Kl. 10.00-10.30 ENERGI OG RO KARIN LIVE	Kl. 10.00-10.30 BLID MORGENRUTINE ANNE-SOPHIE LIVE
UGE 48	(R) Kl. 08.30-09.00 SIDDENDE STYRKE & MOBILITET TINE	(R) Kl. 16.30-17.00 CIRKELTRÆNING SIGNE	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYMNASTIK JULIE	Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG PULS TINE LIVE	(R) Kl. 8.30-09.00 STÆRKE KNOGLER ANNE-SOPHIE	(R) Kl. 08.30-09.00 STYRKE M. EGEN KROPSVÆGT CHRISTIAN	Kl. 10.00-10.30 ENERGI OG RO KARIN LIVE	Kl. 10.00-10.30 BLID MORGENRUTINE ANNE-SOPHIE LIVE
UGE 49	(R) Kl. 08.30-09.00 SIDDENDE STYRKE & MOBILITET TINE	(R) Kl. 16.30-17.00 CIRKELTRÆNING SIGNE	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYMNASTIK JULIE	Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG PULS TINE LIVE	(R) Kl. 8.30-09.00 STÆRKE KNOGLER ANNE-SOPHIE	(R) Kl. 08.30-09.00 STYRKE M. EGEN KROPSVÆGT CHRISTIAN	Kl. 10.00-10.30 ENERGI OG RO KARIN LIVE	Kl. 10.00-10.30 BLID MORGENRUTINE ANNE-SOPHIE LIVE
UGE 50	(R) Kl. 08.30-09.00 SIDDENDE STYRKE & MOBILITET TINE	(R) Kl. 16.30-17.00 CIRKELTRÆNING SIGNE	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYMNASTIK JULIE	Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG PULS TINE LIVE	(R) Kl. 8.30-09.00 STÆRKE KNOGLER ANNE-SOPHIE	(R) Kl. 08.30-09.00 STYRKE M. EGEN KROPSVÆGT CHRISTIAN	Kl. 10.00-10.30 ENERGI OG RO KARIN LIVE	Kl. 10.00-10.30 BLID MORGENRUTINE ANNE-SOPHIE LIVE
UGE 51	(R) Kl. 08.30-09.00 SIDDENDE STYRKE & MOBILITET TINE	(R) Kl. 16.30-17.00 CIRKELTRÆNING SIGNE	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYMNASTIK JULIE	Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG PULS TINE LIVE	(R) Kl. 8.30-09.00 STÆRKE KNOGLER ANNE-SOPHIE	(R) Kl. 08.30-09.00 STYRKE M. EGEN KROPSVÆGT CHRISTIAN	Kl. 10.00-10.30 ENERGI OG RO KARIN LIVE	Kl. 10.00-10.30 BLID MORGENRUTINE ANNE-SOPHIE 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