

SENIORZONEN.DK

	MANDAG MORGEN	MANDAG EFTERMIDDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
UGE 52	Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 DANS OG PULS TINE	Kl. 08.30-09.00 TRÆNING M. ELASTIK CAMILLE LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 CIRKELTRÆNING KARIN	(R) Kl. 08.30-09.00 BÆKKENBUND OG HOLDNING ANNE-SOPHIE	Kl. 08.30-09.00 EMOM MATHIAS LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 RYG OG NAKKE TINE	(R) Kl. 10.00-10.30 AFSTRESSENDE GROUNDING ANN SOFIE
UGE 1	Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 DANS OG PULS TINE	Kl. 08.30-09.00 TRÆNING M. ELASTIK CAMILLE LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 CIRKELTRÆNING KARIN	(R) Kl. 08.30-09.00 BÆKKENBUND OG HOLDNING ANNE-SOPHIE	Kl. 08.30-09.00 EMOM MATHIAS LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 RYG OG NAKKE TINE	(R) Kl. 10.00-10.30 AFSTRESSENDE GROUNDING ANN SOFIE
UGE 2	Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 DANS OG PULS TINE	Kl. 08.30-09.00 TRÆNING M. ELASTIK CAMILLE LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 CIRKELTRÆNING KARIN	(R) Kl. 08.30-09.00 BÆKKENBUND OG HOLDNING ANNE-SOPHIE	Kl. 08.30-09.00 EMOM MATHIAS LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 RYG OG NAKKE TINE	(R) Kl. 10.00-10.30 AFSTRESSENDE GROUNDING ANN SOFIE
UGE 3	Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 DANS OG PULS TINE	Kl. 08.30-09.00 TRÆNING M. ELASTIK CAMILLE LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 CIRKELTRÆNING KARIN	(R) Kl. 08.30-09.00 BÆKKENBUND OG HOLDNING ANNE-SOPHIE	Kl. 08.30-09.00 EMOM MATHIAS LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 RYG OG NAKKE TINE	(R) Kl. 10.00-10.30 AFSTRESSENDE GROUNDING ANN SOFIE
UGE 4	Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 DANS OG PULS TINE	Kl. 08.30-09.00 TRÆNING M. ELASTIK CAMILLE LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 CIRKELTRÆNING KARIN	(R) Kl. 08.30-09.00 BÆKKENBUND OG HOLDNING ANNE-SOPHIE	Kl. 08.30-09.00 EMOM MATHIAS LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 RYG OG NAKKE TINE	(R) Kl. 10.00-10.30 AFSTRESSENDE GROUNDING ANN SOFIE
UGE 5	Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 DANS OG PULS TINE	Kl. 08.30-09.00 TRÆNING M. ELASTIK CAMILLE LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 CIRKELTRÆNING KARIN	(R) Kl. 08.30-09.00 BÆKKENBUND OG HOLDNING ANNE-SOPHIE	Kl. 08.30-09.00 EMOM MATHIAS LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 RYG OG NAKKE TINE	(R) Kl. 10.00-10.30 AFSTRESSENDE GROUNDING ANN SOFIE
UGE 6	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING CRYSTAL	Kl. 16.30-17.00 TRÆNING M. HÅNDVÆGTE MATHIAS LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 STRÆK OG BALANCE SIGNE	(R) Kl. 16.30-17.00 MAVE, BALLE, LÅR ANN SOFIE	Kl. 8.30-09.00 VÆGTTRÆNING OG BÆKKENBUND ANNE-SOPHIE LIVE	Kl. 08.30-09.00 DANS CAMILLE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG BOKSNING MADS	(R) Kl. 10.00-10.30 BLID MORGENRUTINE ANNE-SOPHIE
UGE 7	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING CRYSTAL	Kl. 16.30-17.00 TRÆNING M. HÅNDVÆGTE MATHIAS LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 STRÆK OG BALANCE SIGNE	(R) Kl. 16.30-17.00 MAVE, BALLE, LÅR ANN SOFIE	Kl. 8.30-09.00 VÆGTTRÆNING OG BÆKKENBUND ANNE-SOPHIE LIVE	Kl. 08.30-09.00 DANS CAMILLE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG BOKSNING MADS	(R) Kl. 10.00-10.30 BLID MORGENRUTINE ANNE-SOPHIE
UGE 8	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING CRYSTAL	Kl. 16.30-17.00 TRÆNING M. HÅNDVÆGTE MATHIAS LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 STRÆK OG BALANCE SIGNE	(R) Kl. 16.30-17.00 MAVE, BALLE, LÅR ANN SOFIE	Kl. 8.30-09.00 VÆGTTRÆNING OG BÆKKENBUND ANNE-SOPHIE LIVE	Kl. 08.30-09.00 DANS CAMILLE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG BOKSNING MADS	(R) Kl. 10.00-10.30 BLID MORGENRUTINE ANNE-SOPHIE
UGE 9	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING CRYSTAL	Kl. 16.30-17.00 TRÆNING M. HÅNDVÆGTE MATHIAS LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 STRÆK OG BALANCE SIGNE	(R) Kl. 16.30-17.00 MAVE, BALLE, LÅR ANN SOFIE	Kl. 8.30-09.00 VÆGTTRÆNING OG BÆKKENBUND ANNE-SOPHIE LIVE	Kl. 08.30-09.00 DANS CAMILLE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG BOKSNING MADS	(R) Kl. 10.00-10.30 BLID MORGENRUTINE ANNE-SOPHIE
UGE 10	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING CRYSTAL	Kl. 16.30-17.00 TRÆNING M. HÅNDVÆGTE MATHIAS LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 STRÆK OG BALANCE SIGNE	(R) Kl. 16.30-17.00 MAVE, BALLE, LÅR ANN SOFIE	Kl. 8.30-09.00 VÆGTTRÆNING OG BÆKKENBUND ANNE-SOPHIE LIVE	Kl. 08.30-09.00 DANS CAMILLE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG BOKSNING MADS	(R) Kl. 10.00-10.30 BLID MORGENRUTINE ANNE-SOPHIE
UGE 11	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING CRYSTAL	Kl. 16.30-17.00 TRÆNING M. HÅNDVÆGTE MATHIAS LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 STRÆK OG BALANCE SIGNE	(R) Kl. 16.30-17.00 MAVE, BALLE, LÅR ANN SOFIE	Kl. 8.30-09.00 VÆGTTRÆNING OG BÆKKENBUND ANNE-SOPHIE LIVE	Kl. 08.30-09.00 DANS CAMILLE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG BOKSNING MADS	(R) Kl. 10.00-10.30 BLID MORGENRUTINE ANNE-SOPHIE

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