

SENIORZONEN.DK

	MANDAG MORGEN	MANDAG EFTERMIDDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
UGE 12	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM ANN LOUISE	(R) Kl. 16.30-17.00 STEP OG STYRKE KARIN	Kl. 08.30-09.00 STYRKE OG STRÆK CHRISTIAN LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 MAVE, BALLE, LÅR TINE	Kl. 08.30-09.00 TRÆNING PÅ KONTORET ANNE-SOPHIE LIVE	Kl. 08.30-09.00 UDSPÆNDING/ SMIDIGHED CAMILLE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 DANS OG BALANCE TINE	(R) Kl. 10.00-10.30 FYSIOYOGA SIGNE ELLER JULIE
UGE 13	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM ANN LOUISE	(R) Kl. 16.30-17.00 STEP OG STYRKE KARIN	Kl. 08.30-09.00 STYRKE OG STRÆK CHRISTIAN LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 MAVE, BALLE, LÅR TINE	Kl. 08.30-09.00 TRÆNING PÅ KONTORET ANNE-SOPHIE LIVE	Kl. 08.30-09.00 UDSPÆNDING/ SMIDIGHED CAMILLE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 DANS OG BALANCE TINE	(R) Kl. 10.00-10.30 FYSIOYOGA SIGNE ELLER JULIE
UGE 14	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM ANN LOUISE	(R) Kl. 16.30-17.00 STEP OG STYRKE KARIN	Kl. 08.30-09.00 STYRKE OG STRÆK CHRISTIAN LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 MAVE, BALLE, LÅR TINE	Kl. 08.30-09.00 TRÆNING PÅ KONTORET ANNE-SOPHIE LIVE	Kl. 08.30-09.00 UDSPÆNDING/ SMIDIGHED CAMILLE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 DANS OG BALANCE TINE	(R) Kl. 10.00-10.30 FYSIOYOGA SIGNE ELLER JULIE
UGE 15	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM ANN LOUISE	(R) Kl. 16.30-17.00 STEP OG STYRKE KARIN	Kl. 08.30-09.00 STYRKE OG STRÆK CHRISTIAN LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 MAVE, BALLE, LÅR TINE	Kl. 08.30-09.00 TRÆNING PÅ KONTORET ANNE-SOPHIE LIVE	Kl. 08.30-09.00 UDSPÆNDING/ SMIDIGHED CAMILLE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 DANS OG BALANCE TINE	(R) Kl. 10.00-10.30 FYSIOYOGA SIGNE ELLER JULIE
UGE 16	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM ANN LOUISE	(R) Kl. 16.30-17.00 STEP OG STYRKE KARIN	Kl. 08.30-09.00 STYRKE OG STRÆK CHRISTIAN LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 MAVE, BALLE, LÅR TINE	Kl. 08.30-09.00 TRÆNING PÅ KONTORET ANNE-SOPHIE LIVE	Kl. 08.30-09.00 UDSPÆNDING/ SMIDIGHED CAMILLE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 DANS OG BALANCE TINE	(R) Kl. 10.00-10.30 FYSIOYOGA SIGNE ELLER JULIE
UGE 17	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM ANN LOUISE	(R) Kl. 16.30-17.00 STEP OG STYRKE KARIN	Kl. 08.30-09.00 STYRKE OG STRÆK CHRISTIAN LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 MAVE, BALLE, LÅR TINE	Kl. 08.30-09.00 TRÆNING PÅ KONTORET ANNE-SOPHIE LIVE	Kl. 08.30-09.00 UDSPÆNDING/ SMIDIGHED CAMILLE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 DANS OG BALANCE TINE	(R) Kl. 10.00-10.30 FYSIOYOGA SIGNE ELLER JULIE
UGE 18	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM CRYSTAL	(R) Kl. 16.30-17.00 STEP OG STYRKE TINE	(R) Kl. 08.30-09.00 EMOM MATHIAS	Kl. 16.30-17.00 BLID TRÆNING MADS LIVE	Kl. 8.30-09.00 STÆRK KERNE CAMILLE LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 TRÆNING MED KETTLEBELL TINE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKETRÆNING KARIN	Kl. 10.00-10.30 TRÆNING/ UDSPÆNDING M. FOAMROLLER ANNE-SOPHIE LIVE
UGE 19	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM CRYSTAL	(R) Kl. 16.30-17.00 STEP OG STYRKE TINE	(R) Kl. 08.30-09.00 EMOM MATHIAS	Kl. 16.30-17.00 BLID TRÆNING MADS LIVE	Kl. 8.30-09.00 STÆRK KERNE CAMILLE LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 TRÆNING MED KETTLEBELL TINE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKETRÆNING KARIN	Kl. 10.00-10.30 TRÆNING/ UDSPÆNDING M. FOAMROLLER ANNE-SOPHIE LIVE
UGE 20	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM CRYSTAL	(R) Kl. 16.30-17.00 STEP OG STYRKE TINE	(R) Kl. 08.30-09.00 EMOM MATHIAS	Kl. 16.30-17.00 BLID TRÆNING MADS LIVE	Kl. 8.30-09.00 STÆRK KERNE CAMILLE LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 TRÆNING MED KETTLEBELL TINE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKETRÆNING KARIN	Kl. 10.00-10.30 TRÆNING/ UDSPÆNDING M. FOAMROLLER ANNE-SOPHIE LIVE
UGE 21	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM CRYSTAL	(R) Kl. 16.30-17.00 STEP OG STYRKE TINE	(R) Kl. 08.30-09.00 EMOM MATHIAS	Kl. 16.30-17.00 BLID TRÆNING MADS LIVE	Kl. 8.30-09.00 STÆRK KERNE CAMILLE LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 TRÆNING MED KETTLEBELL TINE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKETRÆNING KARIN	Kl. 10.00-10.30 TRÆNING/ UDSPÆNDING M. FOAMROLLER ANNE-SOPHIE LIVE
UGE 22	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM CRYSTAL	(R) Kl. 16.30-17.00 STEP OG STYRKE TINE	(R) Kl. 08.30-09.00 EMOM MATHIAS	Kl. 16.30-17.00 BLID TRÆNING MADS LIVE	Kl. 8.30-09.00 STÆRK KERNE CAMILLE LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 TRÆNING MED KETTLEBELL TINE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKETRÆNING KARIN	Kl. 10.00-10.30 TRÆNING/ UDSPÆNDING M. FOAMROLLER ANNE-SOPHIE LIVE
UGE 23	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM CRYSTAL	(R) Kl. 16.30-17.00 STEP OG STYRKE TINE	(R) Kl. 08.30-09.00 EMOM MATHIAS	Kl. 16.30-17.00 BLID TRÆNING MADS LIVE	Kl. 8.30-09.00 STÆRK KERNE CAMILLE LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 TRÆNING MED KETTLEBELL TINE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKETRÆNING KARIN	Kl. 10.00-10.30 TRÆNING/ UDSPÆNDING M. FOAMROLLER 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