

SENIORZONEN.DK

	MANDAG MORGEN	MANDAG EFTERMIDDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
UGE 24	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM TINE	Kl. 16.30-17.00 NAKKE/SKULDER TRÆNING ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 TRÆNING M. HÅNDVÆGTE MATHIAS	Kl. 16.30-17.00 CIRKELTRÆNING MARK LIVE	Kl. 08.30-09.00 RYGTRÆNING CAMILLE LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 PULSTRÆNING CRYSTAL	(R) Kl. 10.00-10.30 DANS CAMILLE	(R) Kl. 10.00-10.30 BLID MORGENRUTINE ANNE-SOPHIE
UGE 25	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM TINE	Kl. 16.30-17.00 NAKKE/SKULDER TRÆNING ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 TRÆNING M. HÅNDVÆGTE MATHIAS	Kl. 16.30-17.00 CIRKELTRÆNING MARK LIVE	Kl. 08.30-09.00 RYGTRÆNING CAMILLE LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 PULSTRÆNING CRYSTAL	(R) Kl. 10.00-10.30 DANS CAMILLE	(R) Kl. 10.00-10.30 BLID MORGENRUTINE ANNE-SOPHIE
UGE 26	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM TINE	Kl. 16.30-17.00 NAKKE/SKULDER TRÆNING ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 TRÆNING M. HÅNDVÆGTE MATHIAS	Kl. 16.30-17.00 CIRKELTRÆNING MARK LIVE	Kl. 08.30-09.00 RYGTRÆNING CAMILLE LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 PULSTRÆNING CRYSTAL	(R) Kl. 10.00-10.30 DANS CAMILLE	(R) Kl. 10.00-10.30 BLID MORGENRUTINE ANNE-SOPHIE
UGE 27	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM TINE	Kl. 16.30-17.00 NAKKE/SKULDER TRÆNING ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 TRÆNING M. HÅNDVÆGTE MATHIAS	Kl. 16.30-17.00 CIRKELTRÆNING MARK LIVE	Kl. 08.30-09.00 RYGTRÆNING CAMILLE LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 PULSTRÆNING CRYSTAL	(R) Kl. 10.00-10.30 DANS CAMILLE	(R) Kl. 10.00-10.30 BLID MORGENRUTINE ANNE-SOPHIE
UGE 28	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM TINE	Kl. 16.30-17.00 NAKKE/SKULDER TRÆNING ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 TRÆNING M. HÅNDVÆGTE MATHIAS	Kl. 16.30-17.00 CIRKELTRÆNING MARK LIVE	Kl. 08.30-09.00 RYGTRÆNING CAMILLE LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 PULSTRÆNING CRYSTAL	(R) Kl. 10.00-10.30 DANS CAMILLE	(R) Kl. 10.00-10.30 BLID MORGENRUTINE ANNE-SOPHIE
UGE 29	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM TINE	Kl. 16.30-17.00 NAKKE/SKULDER TRÆNING ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 TRÆNING M. HÅNDVÆGTE MATHIAS	Kl. 16.30-17.00 CIRKELTRÆNING MARK LIVE	Kl. 08.30-09.00 RYGTRÆNING CAMILLE LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 PULSTRÆNING CRYSTAL	(R) Kl. 10.00-10.30 DANS CAMILLE	(R) Kl. 10.00-10.30 BLID MORGENRUTINE ANNE-SOPHIE
UGE 30	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING CRYSTAL	Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG BOKSNING MARK LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 BÆKKENBUND OG SPORT ANNE-SOPHIE	(R) Kl. 16.30-17.00 STYRKE M. EGEN KROPSVÆGT CHRISTIAN	(R) Kl. 08.30-09.00 ØVELSSER MED STOR BOLD TINE	Kl. 8.30-09.00 PULSTRÆNING ANNE-SOPHIE LIVE	Kl. 10.00-10.30 YOGA MED CAMILLE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 AFSPÆNDING OG MOBILITET MADS
UGE 31	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING CRYSTAL	Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG BOKSNING MARK LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 BÆKKENBUND OG SPORT ANNE-SOPHIE	(R) Kl. 16.30-17.00 STYRKE M. EGEN KROPSVÆGT CHRISTIAN	(R) Kl. 08.30-09.00 ØVELSSER MED STOR BOLD TINE	Kl. 8.30-09.00 PULSTRÆNING ANNE-SOPHIE LIVE	Kl. 10.00-10.30 YOGA MED CAMILLE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 AFSPÆNDING OG MOBILITET MADS
UGE 32	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING CRYSTAL	Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG BOKSNING MARK LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 BÆKKENBUND OG SPORT ANNE-SOPHIE	(R) Kl. 16.30-17.00 STYRKE M. EGEN KROPSVÆGT CHRISTIAN	(R) Kl. 08.30-09.00 ØVELSSER MED STOR BOLD TINE	Kl. 8.30-09.00 PULSTRÆNING ANNE-SOPHIE LIVE	Kl. 10.00-10.30 YOGA MED CAMILLE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 AFSPÆNDING OG MOBILITET MADS
UGE 33	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING CRYSTAL	Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG BOKSNING MARK LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 BÆKKENBUND OG SPORT ANNE-SOPHIE	(R) Kl. 16.30-17.00 STYRKE M. EGEN KROPSVÆGT CHRISTIAN	(R) Kl. 08.30-09.00 ØVELSSER MED STOR BOLD TINE	Kl. 8.30-09.00 PULSTRÆNING ANNE-SOPHIE LIVE	Kl. 10.00-10.30 YOGA MED CAMILLE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 AFSPÆNDING OG MOBILITET MADS
UGE 34	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING CRYSTAL	Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG BOKSNING MARK LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 BÆKKENBUND OG SPORT ANNE-SOPHIE	(R) Kl. 16.30-17.00 STYRKE M. EGEN KROPSVÆGT CHRISTIAN	(R) Kl. 08.30-09.00 ØVELSSER MED STOR BOLD TINE	Kl. 8.30-09.00 PULSTRÆNING ANNE-SOPHIE LIVE	Kl. 10.00-10.30 YOGA MED CAMILLE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 AFSPÆNDING OG MOBILITET MADS
UGE 35	(R) Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING CRYSTAL	Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG BOKSNING MARK LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 BÆKKENBUND OG SPORT ANNE-SOPHIE	(R) Kl. 16.30-17.00 STYRKE M. EGEN KROPSVÆGT CHRISTIAN	(R) Kl. 08.30-09.00 ØVELSSER MED STOR BOLD TINE	Kl. 8.30-09.00 PULSTRÆNING ANNE-SOPHIE LIVE	Kl. 10.00-10.30 YOGA MED CAMILLE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 AFSPÆNDING OG MOBILITET MADS

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