

SENIORZONEN.DK

	MANDAG MORGEN	MANDAG EFTERMIDDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
UGE 36	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM ANN LOUISE	Kl. 16.30-17.00 TRÆNING M. KETTLEBELL ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 PULSTRÆNING MADS	Kl. 16.30-17.00 STÆRKE KNÆ CAMILLE LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 BÆKKENBUND OG HOLDNING ANNE-SOPHIE	(R) Kl. 08.30-09.00 STEP OG STYRKE KARIN	(R) Kl. 10.00-10.30 MAVE, BALLE, LÅR TINE	Kl. 10.00-10.30 UDSPÆNDING/ AFSPÆNDING MARK LIVE
UGE 37	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM ANN LOUISE	Kl. 16.30-17.00 TRÆNING M. KETTLEBELL ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 PULSTRÆNING MADS	Kl. 16.30-17.00 STÆRKE KNÆ CAMILLE LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 BÆKKENBUND OG HOLDNING ANNE-SOPHIE	(R) Kl. 08.30-09.00 STEP OG STYRKE KARIN	(R) Kl. 10.00-10.30 MAVE, BALLE, LÅR TINE	Kl. 10.00-10.30 UDSPÆNDING/ AFSPÆNDING MARK LIVE
UGE 38	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM ANN LOUISE	Kl. 16.30-17.00 TRÆNING M. KETTLEBELL ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 PULSTRÆNING MADS	Kl. 16.30-17.00 STÆRKE KNÆ CAMILLE LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 BÆKKEBUND OG HOLDNING ANNE-SOPHIE	(R) Kl. 08.30-09.00 STEP OG STYRKE KARIN	(R) Kl. 10.00-10.30 MAVE, BALLE, LÅR TINE	Kl. 10.00-10.30 UDSPÆNDING/ AFSPÆNDING MARK LIVE
UGE 39	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM ANN LOUISE	Kl. 16.30-17.00 TRÆNING M. KETTLEBELL ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 PULSTRÆNING MADS	Kl. 16.30-17.00 STÆRKE KNÆ CAMILLE LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 BÆKKENBUND OG HOLDNING ANNE-SOPHIE	(R) Kl. 08.30-09.00 STEP OG STYRKE KARIN	(R) Kl. 10.00-10.30 MAVE, BALLE, LÅR TINE	Kl. 10.00-10.30 UDSPÆNDING/ AFSPÆNDING MARK LIVE
UG 40	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM ANN LOUISE	Kl. 16.30-17.00 TRÆNING M. KETTLEBELL ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 PULSTRÆNING MADS	Kl. 16.30-17.00 STÆRKE KNÆ CAMILLE LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 BÆKKENBUND OG HOLDNING ANNE-SOPHIE	(R) Kl. 08.30-09.00 STEP OG STYRKE KARIN	(R) Kl. 10.00-10.30 MAVE, BALLE, LÅR TINE	Kl. 10.00-10.30 UDSPÆNDING/ AFSPÆNDING MARK LIVE
UGE 41	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM ANN LOUISE	Kl. 16.30-17.00 TRÆNING M. KETTLEBELL ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 PULSTRÆNING MADS	Kl. 16.30-17.00 STÆRKE KNÆ CAMILLE LIVE	(R) Kl. 08.30-09.00 BÆKKENBUND OG HOLDNING ANNE-SOPHIE	(R) Kl. 08.30-09.00 STEP OG STYRKE KARIN	(R) Kl. 10.00-10.30 MAVE, BALLE, LÅR TINE	Kl. 10.00-10.30 UDSPÆNDING/ AFSPÆNDING MARK LIVE
UGE 42	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENTRÆNING SIGNE	Kl. 16.30-17.00 INTERVALTRÆNING MARK LIVE	Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG MOBILITET TINE	(R) Kl. 08.30-09.00 STÆRKE KNOGLER ANNE-SOPHIE	Kl. 8.30-09.00 MAVE, BALLE, LÅR CAMILLE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG STRÆK CHRISTIAN	(R) Kl. 10.00-10.30 MINDFULNESS LISA
UGE 43	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENTRÆNING SIGNE	Kl. 16.30-17.00 INTERVALTRÆNING MARK LIVE	Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG MOBILITET TINE	(R) Kl. 08.30-09.00 STÆRKE KNOGLER ANNE-SOPHIE	Kl. 8.30-09.00 MAVE, BALLE, LÅR CAMILLE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG STRÆK CHRISTIAN	(R) Kl. 10.00-10.30 MINDFULNESS LISA
UGE 44	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENTRÆNING SIGNE	Kl. 16.30-17.00 INTERVALTRÆNING MARK LIVE	Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG MOBILITET TINE	(R) Kl. 08.30-09.00 STÆRKE KNOGLER ANNE-SOPHIE	Kl. 8.30-09.00 MAVE, BALLE, LÅR CAMILLE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG STRÆK CHRISTIAN	(R) Kl. 10.00-10.30 MINDFULNESS LISA
UGE 45	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENTRÆNING SIGNE	Kl. 16.30-17.00 INTERVALTRÆNING MARK LIVE	Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG MOBILITET TINE	(R) Kl. 08.30-09.00 STÆRKE KNOGLER ANNE-SOPHIE	Kl. 8.30-09.00 MAVE, BALLE, LÅR CAMILLE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG STRÆK CHRISTIAN	(R) Kl. 10.00-10.30 MINDFULNESS LISA
UGE 46	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENTRÆNING SIGNE	Kl. 16.30-17.00 INTERVALTRÆNING MARK LIVE	Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG MOBILITET TINE	(R) Kl. 08.30-09.00 STÆRKE KNOGLER ANNE-SOPHIE	Kl. 8.30-09.00 MAVE, BALLE, LÅR CAMILLE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG STRÆK CHRISTIAN	(R) Kl. 10.00-10.30 MINDFULNESS LISA
UGE 47	(R) Kl. 08.30-09.00 MORGENTRÆNING SIGNE	Kl. 16.30-17.00 INTERVALTRÆNING MARK LIVE	Kl. 08.30-09.00 SKÅNSOM TRÆNING ANNE-SOPHIE LIVE	(R) Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG MOBILITET TINE	(R) Kl. 08.30-09.00 STÆRKE KNOGLER ANNE-SOPHIE	Kl. 8.30-09.00 MAVE, BALLE, LÅR CAMILLE LIVE	(R) Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG STRÆK CHRISTIAN	(R) Kl. 10.00-10.30 MINDFULNESS LISA

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