



MIN TRÆNINGSSUGE

MEDLEM HOS SENIORZONEN



TEMA: GODT FOR DIN RYG

- TID TIL AT PRIORITERE DIN SUNDHED OG DIG SELV -



MANDAG

TIRSDAG



ONSDAG

STÆRK RYG
[START HER](#)

KLASSISK YOGA
SERIE 1
[START HER](#)



TORSDAG

FREDAG



LØRDAG /
SØNDAG

TRÆNING MED
ELASTIK
SERIE 3/4
[START HER](#)

FYSIOFLOW
[START HER](#)

TRÆNING MED
STOR BOLD
[START HER](#)