



MIN TRÆNINGSSUGE

MEDLEM HOS SENIORZONEN



TEMA: GODT FOR DIN BÆKKENBUND

- TID TIL AT PRIORITERE DIN SUNDHED OG DIG SELV -



MANDAG

BÆKKENBUNDS
TRÆNING
[START HER](#)

SKÅNSOM TRÆNING
[START HER](#)

TIRSDAG



ONSDAG

BÆKKENBUNDS
TRÆNING
[START HER](#)



TORSDAG

FREDAG

BÆKKENBUNDS
TRÆNING
[START HER](#)

FYSIOPILATES
[START HER](#)



LØRDAG /
SØNDAG

STÆRK BÆKKENBUND
VIDENSKURSUS
[START HER](#)