



MIN TRÆNINGSSUGE

MEDLEM HOS SENIORZONEN



TEMA: AFSPÆNDING FOR HELE KROPPEN

- TID TIL AT PRIORITERE DIN SUNDHED OG DIG SELV -

MANDAG

FYSIOYOGA
[START HER](#)

UDSPÆNDING
[START HER](#)

TIRSDAG

ONSDAG

SMIDIG BRYST
[START HER](#)

TRÆNING MED
FOAMROLLER
[START HER](#)

TORSDAG

FREDAG

KLASSISK YOGA
[START HER](#)

FYSIOFLOW
[START HER](#)

LØRDAG /
SØNDAG