

# SENIORZONEN.DK

|        | TIDLIG<br>MANDAG                           | MANDAG                                               | TIRSDAG                                                              | ONSDAG                                                                | TORSDAG                                         | FREDAG                                           | LØRDAG                                                                | SØNDAG                                                     |
|--------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| UGE 48 | (R) Kl. 08.30-09.00<br>PULSTRÆNING<br>TINE | (R) Kl. 10.00-10.30<br>STYRKETRÆNING<br>ANN SOFIE    | (R) Kl. 08.30-09.00<br>SKÅNSOM TRÆNING<br>RIKKE                      | Kl. 16.30-17.00<br>ØVELSER M. BOLD<br>TINE <small>LIVE</small>        | (R) Kl. 08.30-09.00<br>MORGENGYM.<br>ANN LOUISE | (R) Kl. 08.30-09.00<br>ROLIG RYTME<br>ANN LOUISE | Kl. 10.00-10.30<br>STYRKE OG BALANCE<br>KARIN <small>LIVE</small>     | Kl. 10.00-10.30<br>MINDFULNESS<br>LISA <small>LIVE</small> |
| UGE 49 | (R) Kl. 08.30-09.00<br>PULSTRÆNING<br>TINE | (R) Kl. 10.00-10.30<br>STYRKETRÆNING<br>ANN SOFIE    | (R) Kl. 08.30-09.00<br>SKÅNSOM TRÆNING<br>RIKKE                      | Kl. 16.30-17.00<br>ØVELSER M. BOLD<br>TINE <small>LIVE</small>        | (R) Kl. 08.30-09.00<br>MORGENGYM.<br>ANN LOUISE | (R) Kl. 08.30-09.00<br>ROLIG RYTME<br>ANN LOUISE | Kl. 10.00-10.30<br>STYRKE OG BALANCE<br>KARIN <small>LIVE</small>     | Kl. 10.00-10.30<br>MINDFULNESS<br>LISA <small>LIVE</small> |
| UGE 50 | (R) Kl. 08.30-09.00<br>PULSTRÆNING<br>TINE | (R) Kl. 10.00-10.30<br>STYRKETRÆNING<br>ANN SOFIE    | (R) Kl. 08.30-09.00<br>SKÅNSOM TRÆNING<br>RIKKE                      | Kl. 16.30-17.00<br>ØVELSER M. BOLD<br>TINE <small>LIVE</small>        | (R) Kl. 08.30-09.00<br>MORGENGYM.<br>ANN LOUISE | (R) Kl. 08.30-09.00<br>ROLIG RYTME<br>ANN LOUISE | Kl. 10.00-10.30<br>STYRKE OG BALANCE<br>KARIN <small>LIVE</small>     | Kl. 10.00-10.30<br>MINDFULNESS<br>LISA <small>LIVE</small> |
| UGE 51 | (R) Kl. 08.30-09.00<br>PULSTRÆNING<br>TINE | (R) Kl. 10.00-10.30<br>STYRKETRÆNING<br>ANN SOFIE    | (R) Kl. 08.30-09.00<br>SKÅNSOM TRÆNING<br>RIKKE                      | Kl. 16.30-17.00<br>ØVELSER M. BOLD<br>TINE <small>LIVE</small>        | (R) Kl. 08.30-09.00<br>MORGENGYM.<br>ANN LOUISE | (R) Kl. 08.30-09.00<br>ROLIG RYTME<br>ANN LOUISE | Kl. 10.00-10.30<br>STYRKE OG BALANCE<br>KARIN <small>LIVE</small>     | Kl. 10.00-10.30<br>MINDFULNESS<br>LISA <small>LIVE</small> |
| UGE 51 | (R) Kl. 08.30-09.00<br>PULSTRÆNING<br>TINE | (R) Kl. 10.00-10.30<br>STYRKETRÆNING<br>ANN SOFIE    | (R) Kl. 08.30-09.00<br>SKÅNSOM TRÆNING<br>RIKKE                      | Kl. 16.30-17.00<br>ØVELSER M. BOLD<br>TINE <small>LIVE</small>        | (R) Kl. 08.30-09.00<br>MORGENGYM.<br>ANN LOUISE | (R) Kl. 08.30-09.00<br>ROLIG RYTME<br>ANN LOUISE | Kl. 10.00-10.30<br>STYRKE OG BALANCE<br>KARIN <small>LIVE</small>     | Kl. 10.00-10.30<br>MINDFULNESS<br>LISA <small>LIVE</small> |
| UGE 1  | (R) Kl. 08.30-09.00<br>PULSTRÆNING<br>TINE | (R) Kl. 10.00-10.30<br>STYRKETRÆNING<br>ANN SOFIE    | (R) Kl. 08.30-09.00<br>SKÅNSOM TRÆNING<br>RIKKE                      | Kl. 16.30-17.00<br>ØVELSER M. BOLD<br>TINE <small>LIVE</small>        | (R) Kl. 08.30-09.00<br>MORGENGYM.<br>ANN LOUISE | (R) Kl. 08.30-09.00<br>ROLIG RYTME<br>ANN LOUISE | Kl. 10.00-10.30<br>STYRKE OG BALANCE<br>KARIN <small>LIVE</small>     | (R) Kl. 10.00-10.30<br>AFSTRESSENDE<br>GROUNDING<br>LISA   |
| UGE 2  | (R) Kl. 08.30-09.00<br>PULSTRÆNING<br>TINE | (R) Kl. 10.00-10.30<br>STYRKE OG<br>BOKSNING<br>MADS | Kl. 08.30-09.00<br>SKÅNSOM TRÆNING<br>ANN LOUISE <small>LIVE</small> | Kl. 16.30-17.00<br>ØVELSER M.<br>ELASTIK<br>KARIN <small>LIVE</small> | (R) Kl. 08.30-09.00<br>MORGENGYM.<br>MILLE      | (R) Kl. 08.30-09.00<br>FYSIOYOGA<br>SIGNE        | Kl. 10.00-10.30<br>STYRKE OG<br>MOBILITET<br>TINE <small>LIVE</small> | Kl. 10.00-10.30<br>AFSTRESSENDE<br>GROUNDING<br>ANN SOFIE  |
| UGE 3  | (R) Kl. 08.30-09.00<br>PULSTRÆNING<br>TINE | (R) Kl. 10.00-10.30<br>STYRKE OG<br>BOKSNING<br>MADS | Kl. 08.30-09.00<br>SKÅNSOM TRÆNING<br>ANN LOUISE <small>LIVE</small> | Kl. 16.30-17.00<br>ØVELSER M.<br>ELASTIK<br>KARIN <small>LIVE</small> | (R) Kl. 08.30-09.00<br>MORGENGYM.<br>MILLE      | (R) Kl. 08.30-09.00<br>FYSIOYOGA<br>SIGNE        | Kl. 10.00-10.30<br>STYRKE OG<br>MOBILITET<br>TINE <small>LIVE</small> | Kl. 10.00-10.30<br>AFSTRESSENDE<br>GROUNDING<br>ANN SOFIE  |
| UGE 4  | (R) Kl. 08.30-09.00<br>PULSTRÆNING<br>TINE | (R) Kl. 10.00-10.30<br>STYRKE OG<br>BOKSNING<br>MADS | Kl. 08.30-09.00<br>SKÅNSOM TRÆNING<br>ANN LOUISE <small>LIVE</small> | Kl. 16.30-17.00<br>ØVELSER M.<br>ELASTIK<br>KARIN <small>LIVE</small> | (R) Kl. 08.30-09.00<br>MORGENGYM.<br>MILLE      | (R) Kl. 08.30-09.00<br>FYSIOYOGA<br>SIGNE        | Kl. 10.00-10.30<br>STYRKE OG<br>MOBILITET<br>TINE <small>LIVE</small> | Kl. 10.00-10.30<br>AFSTRESSENDE<br>GROUNDING<br>ANN SOFIE  |
| UGE 5  | (R) Kl. 08.30-09.00<br>PULSTRÆNING<br>TINE | (R) Kl. 10.00-10.30<br>STYRKE OG<br>BOKSNING<br>MADS | Kl. 08.30-09.00<br>SKÅNSOM TRÆNING<br>ANN LOUISE <small>LIVE</small> | Kl. 16.30-17.00<br>ØVELSER M.<br>ELASTIK<br>KARIN <small>LIVE</small> | (R) Kl. 08.30-09.00<br>MORGENGYM.<br>MILLE      | (R) Kl. 08.30-09.00<br>FYSIOYOGA<br>SIGNE        | Kl. 10.00-10.30<br>STYRKE OG<br>MOBILITET<br>TINE <small>LIVE</small> | Kl. 10.00-10.30<br>AFSTRESSENDE<br>GROUNDING<br>ANN SOFIE  |
| UGE 6  | (R) Kl. 08.30-09.00<br>PULSTRÆNING<br>TINE | (R) Kl. 10.00-10.30<br>STYRKE OG<br>BOKSNING<br>MADS | Kl. 08.30-09.00<br>SKÅNSOM TRÆNING<br>ANN LOUISE <small>LIVE</small> | Kl. 16.30-17.00<br>ØVELSER M.<br>ELASTIK<br>KARIN <small>LIVE</small> | (R) Kl. 08.30-09.00<br>MORGENGYM.<br>MILLE      | (R) Kl. 08.30-09.00<br>FYSIOYOGA<br>SIGNE        | Kl. 10.00-10.30<br>STYRKE OG<br>MOBILITET<br>TINE <small>LIVE</small> | Kl. 10.00-10.30<br>AFSTRESSENDE<br>GROUNDING<br>ANN SOFIE  |
| UGE 7  | (R) Kl. 08.30-09.00<br>PULSTRÆNING<br>TINE | (R) Kl. 10.00-10.30<br>STYRKE OG<br>BOKSNING<br>MADS | Kl. 08.30-09.00<br>SKÅNSOM TRÆNING<br>ANN LOUISE <small>LIVE</small> | Kl. 16.30-17.00<br>ØVELSER M.<br>ELASTIK<br>KARIN <small>LIVE</small> | (R) Kl. 08.30-09.00<br>MORGENGYM.<br>SIGNE      | (R) Kl. 08.30-09.00<br>FYSIOYOGA<br>SIGNE        | Kl. 10.00-10.30<br>STYRKE OG<br>MOBILITET<br>TINE <small>LIVE</small> | Kl. 10.00-10.30<br>AFSTRESSENDE<br>GROUNDING<br>ANN SOFIE  |

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