

## Holdprogram 02. jan – 25. marts 2018

### **MANDAG**

<u>Tid</u>	<u>Min</u>	<u>Hold</u>
09.00	45	Bindevævstræning /Anne
09.45	45	EFFEKT Basis /Anne
15.30	60	STEP & Styrke /Birgitte

### **TIRSDAG**

<u>Tid</u>	<u>Min</u>	<u>Hold</u>
09.00	45	Pulsen op uden hop /Birgitte
09.45	45	EFFEKT Miks /Birgitte

### **ONSDAG**

<u>Tid</u>	<u>Min</u>	<u>Hold</u>
16.15	45	Pulsen op uden hop /Birgitte
17.00	45	TRX Miks /Birgitte

### **TORSDAG**

<u>Tid</u>	<u>Min</u>	<u>Hold</u>
09.00	45	STEP og Styrke /Birgitte
09.45	45	EFFEKT Miks /Birgitte
17.00	45	Træningsmiks / Nanna
18.00	60	Outdoor (ude) /Nanna

### **FREDAG**

<u>Tid</u>	<u>Min</u>	<u>Hold</u>
09.15	45	Totaltoning /Craig

### **SØNDAG**

<u>Tid</u>	<u>Min</u>	<u>Hold</u>
10.00	60	Outdoor (ude) /Nanna

**PROGRAMMET ER MED FORBEHOLD FOR ÆNDRINGER!**