



GRAM MOTIONSCENTER

HOLDPLAN

MANDAG:

09:00-09:30 Balance & Bevægelse
09:40-10:35 Fatburner/Tabata
10:00-11:00 Mandehold + 65
17:00- 17:45 TRX
17:00-17:45 Ryghold
17.50-18.40 Spinning
17:50-18:50 Bodystep
19:00-20:00 Bodypump

TIRSDAG:

08:10-09:00 Spinning
09:15-09:50 Cirkeltræning i maskiner
16:30-17:30 Bodytoning
17:00-17:55 Puls og box
17:45-18:15 Trampolin Fitness
17:40-18:25 Zumba
18:10-19:00 Spinning

ONSDAG:

09:00-10:00 Callanetics
17:00-17:55 Puls og Styrke
18:10-19:00 TRX

TORSDAG:

09:00-09:45 Ryghold
10:00-10:50 Fatburner
18:10-18:50 Bodystep
19:00-20:00 Bodypump(uge 2,3,4 kl.17-18)

FREDAG:

08:00-08:45 Spinning
09:00-09:30 Balance & Bevægelse
09:00-10:00 TRX
10:00-11:00 Mandehold + 65
10:10-11:10 Yoga
17:00-18:00 Fredagstræning