



GRAM MOTIONSCENTER

HOLDPLAN

MANDAG

09:00-09:30 Balance & Bevægelse
09:40-10:35 Fatburner/Tabata
09:45-11:00 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
16:45-17:45 Bodytoning
17:00-17:55 Puls og box
18:00-18:45 Jumping Fitness

ONSDAG

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

TORS DAG

09:00-09:45 Ryghold
10:00-10:50 Fatburner
17:50-18:30 Bodystep
18:40-19:40 Bodypump

FREDAG

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