



# GRAM MOTIONSCENTER

## HOLDPLAN

### MANDAG

09:00-09:30 Balance & Bevægelse  
09:40-10:35 Fatburner-Tabata  
09:45-11:00 Mandehold +60  
17:00-17:45 TRX  
17:00-17:45 Ryghold  
17:50-18:40 Bike  
17:50-18:50 Bodystep  
19:00-20:00 Power Strength

### TIRSDAG

08:10-09:00 BIKE  
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  
18:10-19:10 Yoga  
18:30-19:30 Bike

### TORS DAG

09:00-09:45 Ryghold  
10:00-10:50 Fatburner  
17:45 -18.45 Funktionel træning

### FREDAG

08:00-08:45 Bike  
09:00-09:30 Balance & Bevægelse  
09:00-09:45 TRX  
09:45-11:00 Mandehold +60  
10:10-11:10 Yoga

### LØRDAG

09:30-10:30 BIKE