



GRAM MOTIONSCENTER

HOLDPLAN

MANDAG

09:00-09:30 Balance & Bevægelse
09:40-10:35 Fatburner-Tabata
09:30-10:45 Fællestræning + 60
17:00-17:45 TRX
17:00-17:45 Ryghold
17:50-18:50 Bike
17:50-18:50 Step
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

ONSDAG

09:00-10:00 Callanetics
17:00-17:55 Puls og Styrke
18:10-19:10 Yoga
18:30-19:30 Bike

TORSdag

09:00-09:45 Ryghold
10:00-10:50 Fatburner
17:45 -18.45 Funktionel træning
17:50-18:50 Bike

FREDAG

08:00-08:45 Bike
09:00-09:30 Balance & Bevægelse
09:00-09:45 TRX
09:30-10:45 Fællestræning +60
09:45-11:15 Yoga

LØRDAG

09:30-10:30 BIKE