ÅRSHJUL FOR TRÆNINGSFORLØB

KUN VEJLEDENDE. Der tages forbehold for ændringer

Påske 2026

	initialer	pris/gang ex moms	ugedag	1–52
GLAD hofte/knæ	JBA/SUM			intro; **Uge 4 start træning x2 i ugen**; **x1 i ugen**; intro; uge 18 x2 10 uger frem; **Uge 35-40**; **Uge 42-47**
Fysio Flow	PJ	85	torsdag	**uge 2-9 x8**; uge 12-20 x8; **uge 33-42 x10 850**; uge 44-51 x8
Fysio Flow	FLK		ons	uge 10-18 x8; **uge 34 - 43**; uge 44-51 x8
YOGA	Riina		Tirs	Yoga uge 2-13 x11. 1375,- inkl moms; Yoga 8 uger , 1000 inkl moms 800 u mo; Uge 44-51 x8
TRX (RB)	**RB**	**85**	**onsdag**	Uge 2-10 x8; uge 11-19 x8 850 inkl moms; Uge 20-27; uge 33-40 x8; uge 42-49 x8
Stærk i overgangen	RB	125	tirsdag	uge 3 - 11 (1 uges ferie?) x8; uge 15-23 x8; uge 35 - ? uge 44 (28.10)
Udetræning onsdag kl 17 (E	**Elisa**		**onsdag**	**uge 49-uge 13 x15 1250**; uge 15-27 x13; **Uge 32--48 x16 ferie uge 42**; uge 49-13 x15 125
Udetræning fredag kl 9	Elisa		fre	uge 15 - 27 x13
Løbe træning	Elisa	100	onsdag	uge 45-6 x12; Uge 9- 20 x 12. 1500,- inkl moms; uge 23-27; Uge 32 - 43 x 12 ?; Uge 45- uge 6 x12
KerneStærk	SKM	100	mandag	Uge 4 - 10 x6; uge 12-18 x6; X X X X; uge 32-37 x6; Uge 39. x6; uge 45-50 x6
StærkMor	Elisa	100	torsdag	uge 2-10 x8 (1 uges ferie?); uge 11-19 x8; uge 22-29; uge32-uge39 x8; uge 43-uge50 x8
GRAVID (tirsdag 10-11)	Elisa	100	Tirsdag	**Fortløbende**
DAME 60+	Mads	85		Uge 2 - uge 14 x12; Uge 16-27 x12 1275,- inkl moms; uge 33-41 x9; uge 43-50 x8
HERREHOLDET	Frederikke	85	tirsdag	uge46 - 7 x12; Uge 8-20 x12 1250,-; uge 21-26 x6 650 kr.; uge 32-uge44 (14 gange); uge 46-6 x12
CIRKEL TRÆNING	PJ	85	torsdag	**uge 2-9**; uge 12-20 x8 850,- inkl moms; uge 21-26 x6; uge 33-40 x8; uge 43-50 x8
HANSTHOLM				
Efterfødselstræning hanstl	**SS**	**100**	**tirsdag**	uge 3 13. jan x8; start uge 36 x 8
Herre hold niv 1 kl. 8.30				uge 3 13. jan; x 12
Herre hold niv 2 kl. 9.30				start tirsdag uge 36 x 12
Dame hold 50+ torsdag				uge 3 15. jan; onsdag uge 36 x 12
				torsdag uge 36 x 12

f e r i e ?

JUL OG NYT ÅR