

ÅRSHJUL FOR TRÆNINGSFORLØB

KUN VEJLEDENDE. Der tages forbehold for ændringer

pris/gang ex moms				Påske 2026																																																				J U L O G N Y T Å R													
Initialer	JBA/SUM	ugedag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1														
GLAD hofte/knæ			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 15-23 x8				uge 24-26 x3																	uge 33-42 x10				uge 44-51 x8																											
Fysio Flow	FLK		ons	uge 10-18 x8													uge 21-26 x6																	uge 33-45 12 gange (-uge 39)																																			
KETTLEBELLS	FLK		FRE																																																																		
YOGA	Riina		Tirs	Yoga uge 2-13 x11. 1375,- inkl moms													Yoga 8 uger, 1000 inkl moms 800 u mo																	uge 36 - 47 1275				uge 36 - 41 750 kr.				Uge 44-51 x8																											
TRX (RB)	RB	85	onsdag	Uge 2-10 x8													uge 11-18 x8 850 inkl moms				Uge 19-26 x8 850 inkl moms																	uge 35-47. x12. (minus uge 42)																															
Stærk i overgangen	RB	125	Mandag	uge 3 - 11 (1 uges ferie?) x8													uge 15-23 x8																	uge 33 - 40 x8				uge 43-50 x8 træning																															
Udetræning onsdag kl 17 (E)	Elisa		onsdag	uge 49-uge 13 x15 1250													uge 15-27 x13																	Uge 33-41 x9				uge 43-51 x9																															
Udetræning fredag kl 9	Elisa		fre														uge 15 - 27 x13																	uge 33-41 x9				uge 43-51 x9																															
Løbe træning	Elisa	100	onsdag	uge 46-6 x12													Uge 9- 20 x 12. 1500,- inkl moms				uge 23-27																	Uge 33 - 45 x 12				uge 46-6 x12																											
STÆRKMOR	SKM	100	mandag																															uge 36-46 x10 1250,-				uge 43- uge 2 x10																															
STÆRKMOR	Elisa	100	mandag																																																																		
GRAVID (Fredag kl 12-13)	Elisa	100	Fredag	Fortløbende																																																																	
DAME 60+	Camilla	85		Uge 2 - uge 14 x12													Uge 16-27 x12 1275,- inkl moms																	uge 32-41 x10 1065,-				uge 43-50 x8																															
HERREHOLDDET	Frederikke	85	tirsdag	uge46 - 6 x12																														uge 34-uge45 (12 gange) 1275 inkl moms				uge 46 - 6. x12																															
CIRKEL TRÆNING	PJ	85	torsdag	uge 2-9													uge 12-20 x8 850,- inkl moms				uge 22-25 x4																	uge 33-40 x8				uge 43-50 x8																											
HANSTHOLM																																																																					
Efterfødselstræning hansth	SS	100	tirsdag	uge 3 13. jan x8													f																	uge 4				minus træning uge 42																															
Herre hold niv 1 kl. 8.30				uge 3 13. jan													e																	start uge 37 x12																																			
Herre hold niv 2 kl. 9.30																	r																	start tirsdag uge 37 x12																																			
Dame hold 50+ onsdag				uge 3 15. jan													e																	onsdag uge 37 x 12																																			
																	?																	torsdag uge 37 x 12																																			