

Ugedag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
6.30 – 7.15	TRX Sommer				TRX Sommer	
7.30 – 8.15			TRX Sommer			
8.00 – 8.45	Ryghold (til 8.55)	TRX sommer		TRX sommer	TRX sommer	
8.30 – 9.15		Skulderhold (8.45 – 9.30)	Knæhold (til 9.25)		Knæhold (til 9.25)	
9.15 – 10.00	TRX sommer		TRX sommer	Ryghold (til 10.10)		
10.00 – 10.45	TRX 60+		TRX 60+		TRX 60+	
10.00 – 10.55		Funktionel	Balancehold			
11.00 – 12.00	Funktionel		Karlehold	Funktionel		
12.30 – 13.00	Seniorhold		Seniorhold		Seniorhold	
13.00 – 13.30		Ahorn				
13.30 – 14.00				Ahorn		
14.00 – 14.45	Osteoporose					
17.00 – 17.55	Cirkeltræning					
!7.15 – 18.15		TRX sommer		TRX sommer		

Bemærk at annullering af hold vil forekomme, hvis der er for få deltagere.

3. juli til og med d. 4. august