



- Med Motivation, bevægelse, vægttab og velvære i fokus

Dato	Dag	Art	kl
7.6	søndag	Opstartsmøde	12.00-13.00
11.6	torsdag	Full body træning	17.00-18.00
13.6	lørdag	Full body træning + vejning	08.30-09.30
18.6	torsdag	Hit Træning	17.00-18.00
20.6	lørdag	Funktionel træning + vejning	08.30-09.30
25.6	torsdag	Indre core træning	17.00-18.00
27.6	lørdag	I et med naturen træning + vejning	08.30-09.30
2.7	torsdag	Mindfulness i naturen	17.00-18.00
4.7	lørdag	Power Pilates	08.30-09.30
9.7	torsdag	Funktionel træning + vejning	17.00-18.00
11.7	lørdag	On the road	08.30-09.30
16.7	torsdag	Full body træning	17.00-18.00
18.7	lørdag	Styrktræning - sjov og spass	08.30-09.45
19.7	søndag	Afslutningsmøde	12.00-13.00
		vejning og måling foregår så vidt muligt om lørdagen	