

Holdtræning: Skanderborg og Skovby i August

Skovby

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
16.45-17.45 - Lisbeth: Puls og Styrke			17.00-18.00 - Lisbeth: Træn din Holdning
17.45-18.45 - Lisbeth: Skulder, Nakke og Ryghold			18.00-19.00 - Lisbeth: Træning m/stor bold

Skanderborg

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
	16.00-17.00 - Lisbeth: Cirkeltræning		16.00-17.00 - Peter: Skulder, Nakke og Ryghold
	17.00-18.00 - Lisbeth: Piloga		17.00-18.00 - Peter: Cirkeltræning

