

# FYSIOFEMININ.DK

	MANDAG MORGEN	MANDAG EFTERMIDDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
UGE 20	Kl. 8.30-09.00 OPDAG OG AFSPÆND DIN BÆKKENBUND ANNE-SOPHIE <b>LIVE</b>	<b>(R)</b> Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG BOKSNING MADS	<b>(R)</b> Kl. 08.30-09.00 KERNE-TRÆNING KARIN	<b>(R)</b> Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING SIGNE	<b>(R)</b> Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. JULIE S.	Kl. 08.30-09.00 KETTLEBELLS TINE <b>LIVE</b>	<b>(R)</b> Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG MOBILITET TINE	Kl. 10.00-10.30 FYSIO-YOGA SIGNE <b>LIVE</b>
UGE 21	Kl. 8.30-09.00 OPDAG OG AFSPÆND DIN BÆKKENBUND ANNE-SOPHIE <b>LIVE</b>	<b>(R)</b> Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG BOKSNING MADS	<b>(R)</b> Kl. 08.30-09.00 KERNE-TRÆNING KARIN	<b>(R)</b> Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING SIGNE	<b>(R)</b> Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. JULIE S.	Kl. 08.30-09.00 KETTLEBELLS TINE <b>LIVE</b>	<b>(R)</b> Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG MOBILITET TINE	Kl. 10.00-10.30 FYSIO-YOGA SIGNE <b>LIVE</b>
UGE 22	Kl. 8.30-09.00 OPDAG OG AFSPÆND DIN BÆKKENBUND ANNE-SOPHIE <b>LIVE</b>	<b>(R)</b> Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG BOKSNING MADS	<b>(R)</b> Kl. 08.30-09.00 KERNE-TRÆNING KARIN	<b>(R)</b> Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING SIGNE	<b>(R)</b> Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. JULIE S.	Kl. 08.30-09.00 KETTLEBELLS TINE <b>LIVE</b>	<b>(R)</b> Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG MOBILITET TINE	Kl. 10.00-10.30 FYSIO-YOGA SIGNE <b>LIVE</b>
UGE 23	Kl. 8.30-09.00 OPDAG OG AFSPÆND DIN BÆKKENBUND ANNE-SOPHIE <b>LIVE</b>	<b>(R)</b> Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG BOKSNING MADS	<b>(R)</b> Kl. 08.30-09.00 KERNE-TRÆNING KARIN	<b>(R)</b> Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING SIGNE	<b>(R)</b> Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. JULIE S.	Kl. 08.30-09.00 KETTLEBELLS TINE <b>LIVE</b>	<b>(R)</b> Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG MOBILITET TINE	Kl. 10.00-10.30 FYSIO-YOGA SIGNE <b>LIVE</b>
UGE 24	Kl. 8.30-09.00 OPDAG OG AFSPÆND DIN BÆKKENBUND ANNE-SOPHIE <b>LIVE</b>	<b>(R)</b> Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG BOKSNING MADS	<b>(R)</b> Kl. 08.30-09.00 KERNE-TRÆNING KARIN	<b>(R)</b> Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING SIGNE	<b>(R)</b> Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. JULIE S.	Kl. 08.30-09.00 KETTLEBELLS TINE <b>LIVE</b>	<b>(R)</b> Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG MOBILITET TINE	Kl. 10.00-10.30 FYSIO-YOGA SIGNE <b>LIVE</b>
UGE 25	Kl. 8.30-09.00 OPDAG OG AFSPÆND DIN BÆKKENBUND ANNE-SOPHIE <b>LIVE</b>	<b>(R)</b> Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG BOKSNING MADS	<b>(R)</b> Kl. 08.30-09.00 KERNE-TRÆNING KARIN	<b>(R)</b> Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING SIGNE	<b>(R)</b> Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. JULIE S.	Kl. 08.30-09.00 KETTLEBELLS TINE <b>LIVE</b>	<b>(R)</b> Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG MOBILITET TINE	Kl. 10.00-10.30 FYSIO-YOGA SIGNE <b>LIVE</b>
UGE 26	<b>(R)</b> Kl. 8.30-09.00 BÆKKENBUND OG STYRKE ANNE-SOPHIE	Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG BOKSNING MADS <b>LIVE</b>	Kl. 08.30-09.00 KERNE-TRÆNING KARIN <b>LIVE</b>	<b>(R)</b> Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING TINE	<b>(R)</b> Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. JULIE S.	Kl. 08.30-09.00 BLØDE BEVÆGELSER OG MOBILITET TINE <b>LIVE</b>	<b>(R)</b> Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG BALANCE KARIN	<b>(R)</b> Kl. 10.00-10.30 FYSIO-YOGA SIGNE
UGE 27	<b>(R)</b> Kl. 8.30-09.00 BÆKKENBUND OG STYRKE ANNE-SOPHIE	Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG BOKSNING MADS <b>LIVE</b>	Kl. 08.30-09.00 KERNE-TRÆNING KARIN <b>LIVE</b>	<b>(R)</b> Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING TINE	<b>(R)</b> Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. JULIE S.	Kl. 08.30-09.00 BLØDE BEVÆGELSER OG MOBILITET TINE <b>LIVE</b>	<b>(R)</b> Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG BALANCE KARIN	<b>(R)</b> Kl. 10.00-10.30 FYSIO-YOGA SIGNE
UGE 28	<b>(R)</b> Kl. 8.30-09.00 BÆKKENBUND OG STYRKE ANNE-SOPHIE	Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG BOKSNING MADS <b>LIVE</b>	Kl. 08.30-09.00 KERNE-TRÆNING KARIN <b>LIVE</b>	<b>(R)</b> Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING TINE	<b>(R)</b> Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. JULIE S.	Kl. 08.30-09.00 BLØDE BEVÆGELSER OG MOBILITET TINE <b>LIVE</b>	<b>(R)</b> Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG BALANCE KARIN	<b>(R)</b> Kl. 10.00-10.30 FYSIO-YOGA SIGNE
UGE 29	<b>(R)</b> Kl. 8.30-09.00 BÆKKENBUND OG STYRKE ANNE-SOPHIE	Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG BOKSNING MADS <b>LIVE</b>	Kl. 08.30-09.00 KERNE-TRÆNING KARIN <b>LIVE</b>	<b>(R)</b> Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING TINE	<b>(R)</b> Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. JULIE S.	Kl. 08.30-09.00 BLØDE BEVÆGELSER OG MOBILITET TINE <b>LIVE</b>	<b>(R)</b> Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG BALANCE KARIN	<b>(R)</b> Kl. 10.00-10.30 FYSIO-YOGA SIGNE
UGE 30	<b>(R)</b> Kl. 8.30-09.00 BÆKKENBUND OG STYRKE ANNE-SOPHIE	Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG BOKSNING MADS <b>LIVE</b>	Kl. 08.30-09.00 KERNE-TRÆNING KARIN <b>LIVE</b>	<b>(R)</b> Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING TINE	<b>(R)</b> Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. JULIE S.	Kl. 08.30-09.00 BLØDE BEVÆGELSER OG MOBILITET TINE <b>LIVE</b>	<b>(R)</b> Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG BALANCE KARIN	<b>(R)</b> Kl. 10.00-10.30 FYSIO-YOGA SIGNE
UGE 31	<b>(R)</b> Kl. 8.30-09.00 BÆKKENBUND OG STYRKE ANNE-SOPHIE	Kl. 16.30-17.00 STYRKE OG BOKSNING MADS <b>LIVE</b>	Kl. 08.30-09.00 KERNE-TRÆNING KARIN <b>LIVE</b>	<b>(R)</b> Kl. 16.30-17.00 PULSTRÆNING TINE	<b>(R)</b> Kl. 08.30-09.00 MORGENGYM. JULIE S.	Kl. 08.30-09.00 BLØDE BEVÆGELSER OG MOBILITET TINE <b>LIVE</b>	<b>(R)</b> Kl. 10.00-10.30 STYRKE OG BALANCE KARIN	<b>(R)</b> Kl. 10.00-10.30 FYSIO-YOGA SIGNE

**LIVE** "LIVE" - Her får i de nyeste træningsvideoer med vores dygtige instruktører og fysioterapeuter

**(R)** Et (R) i programmet betyder at vi har sendt træningen tidligere