

# Sund & Slank akivitetsplan nytår 2012

Uge	Mandaage	Torsdage
Uge (0) 2	Lørdag d. 14/1 9:00-11:00 Instruktion Styrketræning Ole, Thomas, Hans	
Uge (1) 3	Mandag d. 16. januar 18:00-19:00 Styrketræning (Ole) 18:00-19:00 1. vejning (Pernille) 19:00-21:00 Workshop 1 (Line + Pernille)	Torsdag d. 19. januar 18:30-19:30 Styrketræning (Thomas) 19:30-20:30 Intro mix (Per)
Uge (2) 4	Mandag d. 23. januar 19:00-20:00 Bodybike (Hans) 20:00-20:50 Styrketræning (Ole)	Torsdag d. 26. januar 18:30-19:30 Styrketræning (Thomas) 19:30-20:30 Cirkeltræning (Per)
Uge (3) 5	Mandag d. 30. januar 18:00-19:00 2. vejning (Pernille + Ole) 19:00-20:00 Bodybike (Pernille) 20:00-20:50 Styrketræning (Ole)	Torsdag d. 2. februar 18:30-19:30 Styrketræning (Thomas) 19:30-20:30 Step Styrke (Camilla)
Uge (4) 6	Mandag d. 6. februar 19:00-20:00 Bodybike (Hans) 20:00-20:50 Styrketræning (Ole)	Torsdag d. 9. februar 18:30-19:30 Styrketræning (Thomas) 19:30-20:30 Pilates (Diana)
Uge (5) 7	Mandag d. 13. februar 18:00-19:00 Styrketræning (Ole) 18:00-19:00 3. vejning (Pernille) 19:00-21:00 Workshop 2 (Line + Pernille)	Torsdag d. 16. februar 18:30-19:30 Styrketræning (Thomas) 19:30-20:30 Bodytoning (Camilla)
Uge (6) 8	Mandag d. 21. februar 19:00-20:00 Bodybike (Hans) 20:00-20:50 Styrketræning (Ole)	Torsdag d. 23. februar 18:30-19:30 Styrketræning (Thomas) 19:30-20:30 Step (Per)
Uge (7) 9	Mandag d. 27. februar 18:00-19:00 4. vejning (Pernille + Ole) 19:00-20:00 Bodybike (Pernille) 20:00-20:50 Styrketræning (Ole)	Torsdag d. 1. marts 19:30-21:00 Funktionel Træning (Thomas + Hans)
Uge (8) 10	Mandag d. 5. marts 19:00-20:30 Bodybike (Hans + Ole)	Torsdag d. 8. marts 18:30-19:30 Styrketræning (Thomas) 19:30-20:30 Surprise (Per)
Uge (9) 11	Mandag d. 12. marts 18:00-19:00 Styrketræning (Ole) 18:00-19:00 5. Vejning (Pernille) 19:00-21:00 Workshop 3 (Afslutning)	