



MIN TRÆNINGSSUGE

MEDLEM HOS FYSIOFEMININ



TEMA: GODT FOR DIN RYG

- TID TIL AT PRIORITERE DIN SUNDHED OG DIG SELV -



MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

STÆRK RYG
[START HER](#)

KLASSISK YOGA -
SERIE 1
[START HER](#)



TORSDAG

FREDAG

LØRDAG /
SØNDAG

TRÆNING MED
ELASTIK - SERIE 3/4
[START HER](#)

FYSIOFLOW
[START HER](#)

TRÆNING MED
STOR BOLD
[START HER](#)

