



# MIN TRÆNINGSSUGE

## MEDLEM HOS FYSIOFEMININ



## TEMA: AFSPÆNDING FOR HELE KROPPEN

- TID TIL AT PRIORITERE DIN SUNDHED OG DIG SELV -



### MANDAG

FYSIOYOGA  
[START HER](#)

UDSPÆNDING  
[START HER](#)



### ONSDAG

SMIDIG BRYST  
[START HER](#)

TRÆNING MED  
FOAMROLLER  
[START HER](#)



### TORSDAG

FREDAG  
KLASSISK YOGA  
[START HER](#)

FYSIOFLOW  
[START HER](#)



### LØRDAG / SØNDAG