

REPEAT

HOLDPLAN

HOLDTRÆNING I REPEAT ER FOR DIG DER VIL HAVE EN GOD, EFFEKTIV OG SJOV TRÆNING MED DYGTIGE INSTRUKTØRER.

HOLDENE ER DESIGNET SÅ ALLE KAN VÆRE MED UANSET NIVEAU

Holdene kører i følgende tidsrum:

Uge: 5-8								
	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag	
07:30	Rune	HIIT			Leon	Full Body		
16:30							Leon	HIIT
17:00							Leon	Booty
18:30			Rune	Full Body				
19:00			Rune	Booty				

Alle medlemmer kan gratis deltage på disse hold ved tilmelding i receptionen efter først-til-mølle princippet.