



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Træningscenter 06:00 - 22:00	Træningscenter 06:00 - 22:00	Træningscenter 06:00 - 22:00	Træningscenter 06:00 - 22:00	Træningscenter 06:00 - 22:00	Træningscenter 06:00 - 22:00	Træningscenter 06:00 - 22:00
	Vægttab 12 uger / elite hold 17:30 - 18:30	Vægttab 12 uger / begynder hold 1 17:30 - 18:30				
Bodyfit hold træning 18:00 - 19:00	Vægttab 12 uger / øvede hold 18:30 - 19:30		Vægttab 12 uger / elite hold 18:00 - 19:00			
Vægttab 12 uger / begynder hold 1 19:00 - 20:00		Vægttab 12 uger / begynder hold 2 19:00 - 20:00	MBL (mave-baller-lår) hold 19:00 - 20:00			
Vægttab 12 uger / begynder hold 2 20:00 - 21:00			Vægttab 12 uger / øvede hold 20:00 - 21:00			

Hver 10 uge starter der nye TRX, Kettlebell, Bodyfit samt MBL hold  
Personlig Træning, Bootcamp og Kostvejledning henv.: 23622105.

Læs mere på [www.rex-træning.dk](http://www.rex-træning.dk)