



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
	Ryg + Core 17:30 - 18:30	Vægttab 12 uger / øvede hold 17:30 - 18:30	Stræk - Rul Åndedræt 17:30 - 18:30			
Bodyfit hold træning 18:00 - 19:00						
	Vægttab 12 uger / begynder hold 18:30 - 19:30		MBL (mave-baller-lår) Outdoor fitness 18:30 - 19:30			
Vægttab 12 uger / øvede hold 19:00 - 20:00			Vægttab 12 uger / begynder hold 19:30 - 20:30			

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

Læs mere på www.rex-træning.dk