



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
Stram op 8:30 - 9:30				Stram op 8:30 - 9:30		
Bodyfit hold 18:00 - 19:00		Vægttab 12 uger / øvede hold 17:30 - 18:30	Bodyfit hold 18:30 - 19:30			
Vægttab 12 uger / øvede hold 19:00 - 20:00	Vægttab 12 uger / begynder hold 18:30 - 19:30		Vægttab 12 uger / begynder hold 19:30 - 20:30			

Hver 10 og 12 uge starter der nye hold - obs. Tab 10 kilo for begynder med løbende optag hver uge.

Personlig Træning, Bootcamp og Kostvejledning henv.: 23622105.

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