

## 1. oktober - 30. november

Dag	Tid	Min.	Hold
<b>Mandag</b>	kl.08.30	45	Træningsmiks <i>(kun lige uger)</i> / Birgitte
	kl.15.30	45	Puls og styrke / Birgitte
	kl.16.20	35	Styrk ryg og mave / Bolette
	kl.17.00	45	TRX / Bolette
<b>Tirsdag</b>	kl.09.00	45	Pulsen op uden hop / Birgitte
	kl.09.45	45	EFFEKT miks / Birgitte
	kl.18.45	45	TRX / Bolette
<b>Onsdag</b>	kl.09.45	45	TRX for alle / Bolette
	kl.10.35	45	Pilates med Bindevævstræning / Bolette
	kl.16.15	45	Pulsen op uden hop / Birgitte
	kl.18.30	45	Puls og styrke / Birgitte
<b>Torsdag</b>	kl.09.00	45	EFFEKT miks / Anne
	kl.09.45	45	Bindevævstræning / Anne
	kl.17.00	45	Træningsmiks / Nanna
	kl.17.50	45	TRX Træningsmiks / Bolette
	kl.18.00	60	Outdoor / Nanna
<b>Fredag</b>	kl.09.45	45	TRX Træningsmiks / Birgitte & Bolette
<b>Lørdag</b>	kl.09.15	45	Puls og styrke med TRX / Bolette
	kl.10.05	45	TRX / Bolette
<b>Søndag</b>	kl.10.00	60	Outdoor / Nanna

## 1. december - 23. december

Dag	Tid	Min.	Hold
<b>Mandag</b>	kl.15.30	45	Puls og styrke / Bolette <i>(Birgitte d.17. dec)</i>
	kl.16.20	35	Styrk ryg og mave / Bolette
	kl.17.00	45	TRX / Bolette
<b>Tirsdag</b>	kl.09.00	45	Pulsen op uden hop / Bolette <i>(Birgitte d.18. dec)</i>
	kl.09.45	45	EFFEKT miks / Bolette
	kl.18.45	45	TRX / Bolette
<b>Onsdag</b>	kl.09.45	45	TRX for alle / Nanna <i>(Birgitte d.19. dec)</i>
	kl.16.15	45	Pulsen op uden hop / Anne
<b>Torsdag</b>	kl.09.00	45	Puls og EFFEKT / Anne
	kl.09.45	45	Bindevævstræning / Nanna
	kl.17.00	45	Træningsmiks / Bolette
	kl.17.50	45	TRX Træningsmiks / Nanna
<b>Fredag</b>	kl.18.00	60	Outdoor / Bolette
	kl.09.45	45	TRX Træningsmiks / Bolette
<b>Lørdag</b>	kl.09.15	45	Puls og styrke med TRX / Bolette
	kl.10.05	45	TRX / Nanna
<b>Søndag</b>	kl.10.00	60	Outdoor / Nanna

## Juleprogram: 24. december - 31. december

Dag	Tid	Min.	Hold
<b>24. (mandag)</b>	kl.09.00	60	Juletræning / Birgitte
<b>26. (onsdag)</b>	kl.09.00	60	Juletræningmiks / Birgitte
<b>27. (torsdag)</b>	kl.17.00	60	Træningsmiks / Nanna
<b>28. (fredag)</b>	kl.10.00	60	Træningsmiks - TRX / Bolette
<b>29. (lørdag)</b>	kl.09.15	45	Puls og styrke med TRX / Bolette
	kl.10.05	45	TRX / Bolette
<b>30. (søndag)</b>	kl.09.00	60	Outdoor / Nanna
<b>31. (mandag)</b>	kl.09.30	90	Nytårsmiks / Birgitte, Bolette & Nanna



EFFEKTIV TRÆNING  
EFFEKTIV.DK



BIRGITTE NYMANN  
BOLETTE GRAVEN

Læs mere på [www.aktiv.dk](http://www.aktiv.dk)



### Hold dig opdateret!

Kom med i vores lukkede gruppe på Facebook. Her får du besked, når der er nyheder, ændringer eller tips til at gøre dit sunde liv nemt og ligetil.

Søg efter gruppen: "Os der træner regelmæssigt med Birgitte Nymann og Bolette Graven"



### Kontakt:

Skriv til os på [info@nymanns.dk](mailto:info@nymanns.dk)  
Ellers mød op, når der er træning  
**Vi har altid plads til dig**