

# Effektiv Træning \* Toftebakken 5 \* Birkerød

12. august – 29. september 2019

Dag	Tid	Min.	Hold	Navn
<b>Mandag</b>	Kl. 09.00	45	EFFEKT basis <i>(for alle – god for begyndere)</i>	/ Yoanna
	Kl. 15.30	45	Puls og styrke <i>(for øvede)</i>	/ Birgitte
	Kl. 16.20	35	Mave, Baller, Lår & Ryg <i>(for alle – god for begyndere)</i>	/ Bolette/Birgitte
	Kl. 17.00	45	TRX <i>(for alle)</i>	/ Bolette
<b>Tirsdag</b>	Kl. 09.00	50	Pulsen op + styrk mave og ryg <i>(for alle)</i>	/ Birgitte
	Kl. 17:50	45	Cirkeltræning <i>(for alle)</i>	/Bolette
	Kl. 18.45	45	TRX <i>(for øvede)</i>	/ Bolette
<b>Onsdag</b>	Kl. 09.45	45	TRX basis <i>(for alle)</i>	/ Bolette
	Kl. 15.30	40	Styrk hele kroppen <i>(for alle – god for begyndere)</i>	/ Birgitte
	Kl. 16.15	45	Pulsen op uden hop <i>(for alle)</i>	/ Birgitte
	Kl. 18.45	45	Træningsmix <i>(for alle)</i>	/ Forskellige
<b>Torsdag</b>	Kl. 09.00	60	Styrk mave & ryg <i>(for alle – god for begyndere)</i>	/ Charlotte
	Kl. 17.00	45	TRX Træningsmiks <i>(for alle)</i>	/ Bolette
	Kl. 17.30	50	Outdoor <i>(for alle)</i>	/ Nanna
	Kl. 18.40	45	Effekt Mix <i>(for alle)</i>	/ Nanna
<b>Fredag</b>	Kl. 09.45	45	TRX mix <i>(for alle)</i>	/ Bolette/Birgitte
	Kl. 16.15	45	Fredags-træningsmiks <i>(Første fredag i måneden)</i>	/ Forskellige
<b>Lørdag</b>	Kl. 09.00	55	Cirkeltræning <i>(for alle)</i>	/ Bolette
	Kl. 10.00	45	TRX <i>(for alle)</i>	/ Bolette
<b>Søndag</b>	Kl. 10.00	60	Outdoor <i>(for alle)</i> Naturskolen, Biskop Svanesvej 50, Birkerød	/ Nanna

**EFFEKTIV TRÆNING**  
**EFFEKTIV.DK**



**BIRGITTE NYMANN**  
**BOLETTE GRAVEN**



Kom med i vores lukkede gruppe på Facebook. Der får du info om den daglige træning, ændringer mm. 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). Eller kom forbi, når vi har træning. Ingen pladsbestilling.