

# Effektiv Træning \* Toftebakken 5 \* Birkerød

6. maj – 30. juni 2019

Dag	Tid	Min.	Hold	Navn
Mandag	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	Styrk ryg og mave <i>(for alle – god for begyndere)</i>	/ Bolette
	Kl.17.00	45	TRX <i>(for alle)</i>	/ Bolette
Tirsdag	Kl.09.00	50	Pulsen op + styrk mave og ryg <i>(for alle)</i>	/ Birgitte
	Kl.10:00	90	Yoga <i>(for alle)</i>	/Malene
	Kl.18.45	45	TRX <i>(for øvede)</i>	/ Bolette
Onsdag	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.18.30	45	EFFEKT basis <i>(for alle)</i>	/ Charlotte
Torsdag	Kl.09.00	60	EFFEKT miks +styrk mave ryg <i>(for alle – god for begyndere)</i>	/ Charlotte
	Kl.10.00	90	Yoga <i>(for alle)</i>	/ Malene
	Kl.17.00	45	TRX Træningsmiks <i>(for alle)</i>	/ Bolette
	Kl.17.00	50	Outdoor <i>(for alle)</i>	/ Nanna
	Kl.18.00	45	Træningsmiks <i>(for alle)</i>	/ Nanna
Fredag	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
Lørdag	Kl.09.00	55	Cirkeltræning <i>(for alle)</i>	/ Bolette
	Kl.10.00	45	TRX <i>(for alle)</i>	/ Bolette
Søndag	Kl.10.00	60	Outdoor <i>(for alle)</i> Naturskolen, Bishop 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.