

Bootcamp 'One' – "Træning og vægttab"

Bootcamp 'One' - "Træning og vægttab" i 6 uger - januar/februar 2023

Ugedag	Dato	Tidsrum	Beskrivelse	Sted
Tirsdag	03.01.23	18.30 - 20.00	Oplæg, samtale & kropsmåling	Centeret
Onsdag	04.01.23	18.00 - 19.00	1. træning	Centeret
Lørdag	07.01.23	09.00 - 10.00	2. træning	Centeret
Tirsdag	10.01.23	17.00 - 18.00	3. træning	Centeret
Fredag	13.01.23	15.30 - 16.30	4. træning	Centeret
Onsdag	18.01.23	18.00 - 19.00	5. træning	Centeret
Fredag	20.01.23	16.30 - 17.30	6. træning	Centeret
Mandag	23.01.23	18.30 - 19.30	7. træning	Centeret
Torsdag	26.01.23	18.15 - 19.15	8. træning	Skolens gymnastiksal
Onsdag	01.02.23	18.00 - 19.00	9. træning	Centeret
Fredag	03.02.23	16.30 - 17.30	10. træning	Centeret
Tirsdag	07.02.23	17.00 - 18.00	11. træning	Centeret
Onsdag	08.02.23	18.00 - 19.00	12. træning	Centeret
Onsdag	08.02.23	19.00 - 20.00	Afslutning & kropsmåling	Centeret

Bootcamp 'One'
- en kickstart –
i fællesskab

