

Bootcamp '2025' – "Træning og fedttab"

Bootcamp '2025' - "Træning og fedttab" i 5 uger - november/december 2025

Ugedag	Dato	Tidsrum	Beskrivelse	Sted
Mandag	03.11.2025	18.30 - 20.00	Opstart + oplæg + motivationssamtale + kropsmåling	Holdsalen
Tirsdag	04.11.2025	17.30 - 18.30	1.træning	Fitnesssalen
Lørdag	08.11.2025	09.00 - 10.00	2.træning	Holdsalen
Onsdag	12.11.2025	16.45 - 18.00	3.træning	Fitnesssalen
Fredag	14.11.2025	16.00 - 17.00	4. træning	Holdsalen
Mandag	17.11.2025	18.15 - 19.15	5. træning	Holdsalen/Spinning
Torsdag	20.11.2025	17.30 - 19.00	6. træning	Holdsalen
Mandag	24.11.2025	18.15 - 19.15	7. træning	Holdsalen
Tirsdag	25.11.2025	17.00 - 18.00	8. træning	Holdsalen
Mandag	01.12.2025	18.00 - 19.00	9. træning	Fitnesssalen
Onsdag	03.12.2025	18.30 - 19.30	10. træning	Holdsalen
Onsdag	03.12.2025	19.30 - 20.30	Afslutning + kropsmåling	Holdsalen

Bootcamp - en kickstart - i fællesskab

