

Ugeprogram: **"Mere energi 2013"** – med Sharyn Dell og Birgitte Nymann

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
<b>07.00-7.30</b>				<b>Morgenløb (interval)</b> (Sportsbooking) Sharyn	<b>07.00-07.45 Strand Yoga</b>  Birgitte		<b>Morgenløb</b>  (Sportsbooking) Sharyn
<b>09.00-10.00</b>		<b>Fælles welcome class</b>  Birgitte og Sharyn	<b>09.00-09.30 Pilates grund principper for begyndere</b> Sharyn	<b>10 x10 Challenge</b>  Birgitte	<b>09.00-15.00 Gåtur over bjerget til byen</b> (Sportsbooking)	<b>09.00-10.00 Strandtræning</b> (Stranden)  Sharyn	<b>09.00-09.45 Tabata</b>  Birgitte
		<b>11.00-12.30 Foredrag Få mere energi 1</b>  Birgitte	<b>09.30-10.30 Shape Pilates</b>  Sharyn	<b>10.00-11.00 Stræk og afspænding</b>  Birgitte	Mulighed for shopping og frokost i byen	<b>10.30-11.30 Pilates m. elastik</b>  Sharyn	<b>09.45-10.30 Træn maven flad – og ryggen stærk</b> Birgitte
<b>16.00-17.00</b>		<b>Social gåtur</b> – 4 kilometer (Sportsbooking)  Birgitte	<b>Cirkeltræning</b>  Sharyn	<b>16.00-17.00 Salsa Aerobic + stræk og afspænding</b> Sharyn	<b>EFFEKT Mix</b>  Birgitte	<b>Kl. 16.00-16.30 Høj forbrænding</b>  Birgitte	<b>Aerobic – tilbage til 90'erne</b>  Sharyn og Birgitte
<b>17.00-18.00</b>	<b>17.30 -19.00 Intromøde</b> (Sportsbooking)	<b>EFFEKT Basis</b>  Birgitte	<b>EFFEKT m. lille bold</b>  Birgitte		<b>F.I.T Functional interval træning</b>  Sharyn	<b>17.30-19.00 Foredrag Få du nok ud af dit liv?</b> Sharyn	<b>18.15-19.00 Evaluering + ugen der gik i billeder.</b> Sharyn og Birgitte
<b>19.00</b>	Fælles spisning						Fælles spisning
<b>20.00-21.30</b>			<b>Foredrag Få mere energi 2</b>  Birgitte	<b>Foredrag Få mere energi 3</b>  Birgitte			

**OBS!** Alle træningstimer foregår på Tennis court nr. 6. – med mindre andet fremgår.  
Ret til ændringer forbeholdes. Fælles spisning er på egen regning.