

Silver Training

Under finner du Apollo Silvers ukeprogram for trening. Alle timene under er inkluderte. Vi reserverer oss for eventuelle endringer. Samtlige treningstimer i dette programmet skjer på hotellet Vidamar og alle timene er inkluderte i Apollo Silver-tillegget.

Søndag	Morgen Yoga	Ettermiddag Sirkeltrening	Informasjonsmøte
Mandag	Morgen Yoga	Ettermiddag Sirkeltrening	
Tirsdag	Morgen Pilates	Ettermiddag Core trening	
Onsdag	Morgen Yin-Yoga	Ettermiddag Powerwalk	
Torsdag	Morgen Stretch & Relax	Ettermiddag Aerobics	
Fredag	Morgen Yoga	Ettermiddag Tabata	
Lørdag	Morgen Pilates	Ettermiddag Zumba	

