

Holdplan

August 2021

Mandag

09.00-10.10	Pilates matwork	Jytte
10.20-11.30	Senior pilates NY	Jytte
15.30-16.30	Pilates reformer NY	Bente
16.45-17.55	Pilates matwork NY	Bente

Tirsdag

07.15-08.15	Pilates reformer	Vibeke
13.00-14.00	Personlig træning	Bente
15.15-16.15	Pilates reformer	Bente
16.30-17.30	Pilates reformer	Bente
17.00-17.30	Personlig træning	Camilla
17.40-18.50	Flow'n Yin	Camilla
19.00-20.10	Pilates matwork NY	Camilla

Onsdag

13.00-14.00	Personlig træning	Bente
16.40-17.50	Pilates matwork, øvede	Bente
18.00-19.00	Pilates reformer	Vibeke
19.10-20.10	Pilates reformer	Vibeke

Torsdag

08.30-09.30	Pilates reformer	Lidia
16.45-17.55	Vinyasa yoga	Birgitte
19.10-20.20	Yin Yoga	Anette

Fredag

07.15-08.15	Pilates reformer	Vibeke
08.30-09.30	Pilates reformer	Vibeke

7 fordele til TROMBORG medlemmer

1. Du får den første uge gratis! Herefter betaler du hver 4. uge.
2. Små hold med tid og plads til den enkelte
3. Tilmeld dig 2 hold, få 25% rabat på det billigste
4. Gratis adgang til TROMBORG PLUS efter 12 sammenhængende ugers studio-medlemskab
5. Mulighed for erstatningsgang, når du er forhindret i at deltage på dit eget hold
6. Mulighed for at sætte dit medlemskab i bero i op til 4 sammenhængende uger, 2 gange om året
7. Ingen binding – afmeld når du vil. Du afmelder dig nemt med et enkelt klik, eller ved at sende os en mail

Åndedrag

- er forbindelsen mellem krop og sind



TROMBORG
PILATES- OG YOGASTUDIO