

Silver Training

Nedan finns Apollo Silvers veckoprogram för träning. Alla pass nedan ingår.
Vi reserverar oss för eventuella ändringar. Samtliga träningspass i schemat nedanför sker på hotellet Vidamar och alla passen är inkluderade i Apollo Silver-tillägget.

Söndag	Morgon Yoga	Eftermiddag Cirkelträning	Informationsmöte
Måndag	Morgon Yoga	Eftermiddag Cirkelträning	
Tisdag	Morgon Pilates	Eftermiddag Core träning	
Onsdag	Morgon Yin-Yoga	Eftermiddag Powerwalk	
Torsdag	Morgon Stretch & Relax	Eftermiddag Aerobics	
Fredag	Morgon Yoga	Eftermiddag Tabata	
Lördag	Morgon Pilates	Eftermiddag Zumba	