

### **Programlægning med gennemgang**

Programlægning med gennemgang indeholder – udover programlægning se ovenfor - en 30 minutters gennemgang af dit træningsprogram, hvor du ligeledes har mulighed for, at stille spørgsmål om din træning til en af vores trænere.

Vær opmærksom på, at samtalen og gennemgang af træningsprogram ikke gennemføres samme dag.

Husk indendørssko og træningstøj til gennemgangen.