

# Planlagte events for 10-ugers Workout Boot Camp - Team Fire

| Dato / Center                                                   | Hold/Kunder                               | Træner                    | Titel                                                 |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------|
| mandag d. 5 januar 2026 kl.<br>17:30-18:50<br>Munkebjerg Park   | 10-ugers Workout Boot Camp -<br>Team Fire | Freja Dellgren            | 10-ugers Workout Boot Camp<br>Opstart<br>Talk 1, Core |
| onsdag d. 7 januar 2026 kl. 18:00-<br>18:50<br>Munkebjerg Park  | 10-ugers Workout Boot Camp -<br>Team Fire | Freja Dellgren            | Holdtræning<br>Pulse 2                                |
| mandag d. 12 januar 2026 kl.<br>18:00-18:50<br>Munkebjerg Park  | 10-ugers Workout Boot Camp -<br>Team Fire | Mads Hovgaard<br>Andersen | Holdtræning<br>Power 1                                |
| onsdag d. 14 januar 2026 kl.<br>18:00-18:50<br>Munkebjerg Park  | 10-ugers Workout Boot Camp -<br>Team Fire | Freja Dellgren            | Holdtræning<br>Core                                   |
| mandag d. 19 januar 2026 kl.<br>18:00-18:50<br>Munkebjerg Park  | 10-ugers Workout Boot Camp -<br>Team Fire | Mads Hovgaard<br>Andersen | Holdtræning<br>Pulse 1                                |
| onsdag d. 21 januar 2026 kl.<br>18:00-18:50<br>Munkebjerg Park  | 10-ugers Workout Boot Camp -<br>Team Fire | Freja Dellgren            | Holdtræning<br>Power 2                                |
| mandag d. 26 januar 2026 kl.<br>18:00-18:50<br>Munkebjerg Park  | 10-ugers Workout Boot Camp -<br>Team Fire | Mads Hovgaard<br>Andersen | Holdtræning<br>Core                                   |
| onsdag d. 28 januar 2026 kl.<br>18:00-18:50<br>Munkebjerg Park  | 10-ugers Workout Boot Camp -<br>Team Fire | Freja Dellgren            | Holdtræning<br>Pulse 1                                |
| mandag d. 2 februar 2026 kl.<br>18:00-18:50<br>Munkebjerg Park  | 10-ugers Workout Boot Camp -<br>Team Fire | Freja Dellgren            | Holdtræning<br>Power 2                                |
| onsdag d. 4 februar 2026 kl.<br>18:00-18:50<br>Munkebjerg Park  | 10-ugers Workout Boot Camp -<br>Team Fire | Freja Dellgren            | Holdtræning - Midtvejs<br>Pulse 1                     |
| mandag d. 9 februar 2026 kl.<br>18:00-18:50<br>Munkebjerg Park  | 10-ugers Workout Boot Camp -<br>Team Fire | Mads Hovgaard<br>Andersen | Holdtræning<br>Pulse 1                                |
| onsdag d. 11 februar 2026 kl.<br>18:00-18:50<br>Munkebjerg Park | 10-ugers Workout Boot Camp -<br>Team Fire | Freja Dellgren            | Holdtræning<br>Power 2                                |
| mandag d. 16 februar 2026 kl.<br>18:00-18:50<br>Munkebjerg Park | 10-ugers Workout Boot Camp -<br>Team Fire | Mads Hovgaard<br>Andersen | Holdtræning<br>Pulse 2                                |
| onsdag d. 18 februar 2026 kl.<br>18:00-18:50<br>Munkebjerg Park | 10-ugers Workout Boot Camp -<br>Team Fire | Freja Dellgren            | Holdtræning<br>Power 1                                |

**Antal aftaler: 20**

| Dato / Center                                                   | Hold/Kunder                               | Træner                    | Titel                               |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|
| mandag d. 23 februar 2026 kl.<br>18:00-18:50<br>Munkebjerg Park | 10-ugers Workout Boot Camp -<br>Team Fire | Mads Hovgaard<br>Andersen | Holdtræning<br>Core                 |
| onsdag d. 25 februar 2026 kl.<br>18:00-18:50<br>Munkebjerg Park | 10-ugers Workout Boot Camp -<br>Team Fire | Freja Dellgren            | Holdtræning<br>Pulse 2              |
| mandag d. 2 marts 2026 kl. 18:00-<br>18:50<br>Munkebjerg Park   | 10-ugers Workout Boot Camp -<br>Team Fire | Mads Hovgaard<br>Andersen | Holdtræning<br>Power 1              |
| onsdag d. 4 marts 2026 kl. 18:00-<br>18:50<br>Munkebjerg Park   | 10-ugers Workout Boot Camp -<br>Team Fire | Freja Dellgren            | Holdtræning<br>Core                 |
| mandag d. 9 marts 2026 kl. 18:00-<br>18:50<br>Munkebjerg Park   | 10-ugers Workout Boot Camp -<br>Team Fire | Mads Hovgaard<br>Andersen | Holdtræning<br>Core                 |
| onsdag d. 11 marts 2026 kl. 18:00-<br>18:50<br>Munkebjerg Park  | 10-ugers Workout Boot Camp -<br>Team Fire | Freja Dellgren            | Holdtræning - Afslutning<br>Pulse 2 |

**Antal aftaler: 20**