

Live stream via google meet app eller i browser. Jeg kan max streame 60 minutter. Vi starter med opvarmning og slutter med lidt stræk.

I skal bruge jeres egen musik og evt. noget i kan tage tid med

Alt efter hvilket program jeg sætter på kan i skulle bruge: måtte, håndklæde/viskestykke (til at træne med) og en stol i kan stå på m.m.

I kan trykke på linket og se hvordan det virker.

Mandag 18. Januar kl. 16

Deltag via Google Meet: <https://meet.google.com/yte-fjgh-jxd>

Torsdag 21. Januar **kl. 15.45 OBS tid**

Deltag via Google Meet: <https://meet.google.com/abs-etbc-kmk>

Mandag 25. Januar kl. 16

Deltag via Google Meet: <https://meet.google.com/eti-cwpp-vdc>

Torsdag 28. Januar **kl. 15.45 OBS tid**

Deltag via Google Meet: <https://meet.google.com/sby-sesk-nuh>

Mandag 1. Februar kl. 16

Deltag via Google Meet: <https://meet.google.com/qma-ivtd-tjc>

Torsdag 4. Februar **kl. 15.45 OBS tid**

Deltag via Google Meet: <https://meet.google.com/vzx-ayht-nvi>