



Morgonen på Rosa är Underbar!
Sjön ligger där den ligger men
visar nya sidor varje dag!

I dag har jag träff med
Personliga Tränaren
Fredrik 7.30 å då ska jag
vara uppvärmd!





Nytt HÄRLIGT
träningsprogram med
Super Fokus på mina
svagheter.....

Mina knän och att jag sitter
när jag springer. Så Nu ska
Höfterna fram!!



Upp med höften!!!





Hantelsving—Började med 10 kg och landade på 15.
Ska prova med Kettlebells sedan.
Spännande!



Min
Favorit
Mage!
Den här
kör jag
med
ALLA!

Förutom massor med träning idag—
3 Underbara pass!! Så har jag kört
Kopplingskurs med Martina.

Haft patienter och kunder och fått till
en hel massa administration!

Jag har Äntligen fått till sidan för
Physiochraft på Boka Direkt.

En uppgift som varit hängande ett
tag...



Gå in och titta på www.bokadirekt.se
och sök tex massage i Ängelholm.
Spännande att testa!

God morgen.

Det er aldri for sent til en oppmuntring...:)

Ha en nydelig dag. Klem...:)



Goo Fredag på Er!!