

Holdtræning – opdateret 09.04.2018

	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
	Lille sal	Store sal	Lille sal	Store sal	Lille sal	Store sal	Lille sal	Store sal	Lille sal	Store sal
8.00										
8.30		Seniorhold (JM)		Motion For Livet		Seniorhold (AG)				Motion For Livet
9.00								Mobilitet/stabilitet (AG)		
9.30		Hjertehold (TK)		Ryghold (JT)	Åbent hold (AG)	Seniorhold (TK)				Seniorhold (JM)
10.00			Grundtræning (JM)			Parkinson (JM)			Superviseret TC (MH)	(10.15-11.00) Parkinson (SL)
10.30		Parkinson (AG)								
11.00		Hjertehold (DK)								
11.30		Hjertehold (DK)		Balance (SL)		Gigthold (JT)	Grundtræning (JM)	Balance (SL)	Sclerose (SL)	Osteoporose (TK)
12.00										
12.30		Balance (SL)	Knæ/hofte (JT)							
13.00					Parkinson (MH)					
13.30		KOL (DK)	Superviseret TC (NV)	KOL (DK)				Ryghold (DK)		
14.00	Vederlagsfri TC (SL)									
14.30										
15.00										
15.30		Cancer (DK)	GLAiD (NV)				GLAiD (NV)	Pilates (SL)		
16.00				Ryghold øvet (SL)						Cirkeltræning (MF)
16.30							(16.15-17.00) Knæhold (NV)	Hjertehold (TK)		
17.00	TRX (AG)		Ryghold begynder (SL)							
17.30							Ryghold (MH)			
18.00				Seniorhold (MS)				Seniorhold (Pia)		
18.30		Dagplejer (DK)								
19.00										
19.30				Bootcamp (MS)		Rawfit (MF)		Bootcamp (MS)		
20.00								Exercise ball (MS)		
20.30										

Klippekort	Fysioterapeutisk hold	Fit & Sund (abonnement)	Kommunehold
------------	-----------------------	-------------------------	-------------