

# Holdtræning – opdateret 21.09.2018

	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		Seniorhold (AG)		Motion For Livet		Seniorhold (JH)		Morgenhold (AG)		Motion For Livet
8.30										
9.00		Hjertehold (TK)		Ryghold (JT)	Åbent hold (AG)	Seniorhold (TK)		Mobilitet/stabilitet (AG)		Seniorhold (AG)
9.30	Åbent hold (SL)									
10.00		Parkinson (MH)		Grundtræning (AG)		Parkinson (AG)		Mobilitet/stabilitet (AG)	Superviseret (MH)	
10.30										
11.00		Hjertehold (DK)		Balance (SL)		Gigthold (JT)	Grundtræning (AG)		Sclerose (SL)	Osteoporose (TK)
11.30										
12.00	12.15-12.55	Balance (SL)							Superviseret TC (CH)	
12.30	Gigthold TC (JT)				Parkinson (MH)					
13.00		KOL (DK)	Superviseret TC (NV)	KOL (DK)				Ryghold (DK)		
13.30										
14.00	Superviseret TC (SL)									
14.30										
15.00		Cancer (DK)	GLA:D (NV)				GLA:D (NV)	Pilates (SL)		
15.30				Ryghold øvet (SL)		SOSU Slankeprojekt				Cirkeltræning (MF)
16.00							(16.15-16.55) Knæhold (NV)	Hjertehold (TK)		
16.30		Cirkeltræning (AG)	Ryghold begynder (SL)	Hjertehold (DK)						
17.00							Ryghold (MH)			
17.30				Seniorhold (MS)				Seniorhold (TC) (Pia)		
18.00		Daglejer (DK)				Ryghold (MF)				
18.30										
19.00				Bootcamp (MS)		Rawfit (MF)		Bootcamp (MS)		
19.30										
20.00								Exercise ball (MS)		
20.30										

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