

Holdoversigt

Holdene med blå træner i træningssalen.				Holdene med rødt træner i gymnastiksalen.					
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Freitag				
07.00-07.30	Fysiopilates		Knæ			Knæ			
07.30-08.00	begynder.		hold	Skulder		hold			
08.00-08.30				hold		GLA:D			
08.30-09.00		GLA:D		Nakke		ekstra			
09.00-09.30		Hemiplegi	hold	hold	Neurologisk	hold	Parkinson		
09.30-10.00	Ryghold	hold		Sclerose		hold	GLA:D	hold	Neurologisk
10.00-10.30	Lowload	Parkinson	FysioPilates	hold		hold	Neurologisk	Efterfødsels	hold
10.30-11.00	Karise	hold	hold	RA/gigt	Skåneryg		Parkinson	hold	hold
11.00-11.30	holdet			hold	hold		hold		FysioPilates
11.30-12.00		Blandet							hold
12.00-12.30		hold	GLA:D				Gigt		
12.30-13.00			hold	Trivsels	Bækken-		Hemiplegi	hold	
13.00-13.30		Parkinson		hold	bundstr.		hold	Hemiplegi	Blandet
13.30-14.00		hold	Skulder	Blandet			hold	hold	hold
14.00-14.30			hold	hold	Motion &		GLA:D RYG		Lukker kl. 14.00
14.30-15.00	GLA:D RYG			Knæ	bevægelse		hold	Knæ	
15.00-15.30	hold			hold	Ryghold		Nakke	hold	
15.30-16.00				Knæ	m. bold		hold	Knæ	
16.00-16.30	Ryghold			hold	Ryghold			hold	
16.30-17.00	Highload				m. bold				
17.00-17.30	Ryghold		Skulder				Lukker kl. 16.30		
17.30-18.00	Highload		hold						
18.00-18.30	Lukker kl. 18.00		Lukker kl. 18.00		Lukker kl. 18.00				
18.30-19.00									
19.00-19.30	Nakke/kontor								
19.30-20.00	hold								