

Holdoversigt

Holdene med blå træner i træningssalen.				Holdene med rødt træner i gymnastiksalen.			
	<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Freitag</b>		
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	Parkinson	
09.30-10.00	Ryghold	hold	Sclerose	hold	GLA:D	hold	Sclerose
10.00-10.30	Lowload	Parkinson	FysioPilates	hold	hold	Neurologisk	Neurologisk
10.30-11.00	Karise	hold	hold	RA/gigt	Skåneryg	Parkinson	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		Hemiplegi	hold	
13.00-13.30		Parkinson	hold		hold	Hemiplegi	Neurologisk
13.30-14.00		hold	Skulder	Blandet		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						