

Holdoversigt

Holdene med blå træner i træningssalen.				Holdene med rødt træner i gymnastiksalen.					
	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag
07.00-07.30	Fysiopilates			Knæ				Knæ	
07.30-08.00	begynder.			hold	Skulder			hold	
08.00-08.30			GLA:D		hold		GLA:D		
08.30-09.00		Hemiplegi	knæ/hofte		Nakke		knæ/hofte		
09.00-09.30		hold	hold		hold		hold	Neurologisk	Sclerose
09.30-10.00	Ryghold			Sclerose	Blandet	Neuro Mix	hold	hold	hold
10.00-10.30	Lowload	Parkinson		hold	hold	hold	hold		hold
10.30-11.00	Karise	hold		RA/gigt	Skåneryg		Parkinson		Yoga
11.00-11.30	holdet			hold	hold	Ung træning	hold		hold
11.30-12.00		Blandet				hold			
12.00-12.30		hold	Arthrose					Gigt	
12.30-13.00		Neurologisk	hold	Trivsels			Neurologisk	hold	
13.00-13.30	Parkinson	hold		hold		Apopleksi	hold	Blandethold	
13.30-14.00	hold		Skulder	Blandet hold		hold		Knæ	
14.00-14.30	GLA:D RYG		hold	Knæ	Motion & bevægelse	GLA:D RYG	hold		Lukker kl. 14.00
14.30-15.00	hold			hold	hold	hold	hold	Knæ	
15.00-15.30	Ryghold			hold	Ryghold		Nakke	hold	
15.30-16.00	hold				m. bold 1		hold		
16.00-16.30	Ryghold				Ryghold				
16.30-17.00	Highload				m. bold 2				
17.00-17.30	Ryghold		Skulder		Yoga		Lukker kl. 16.00		
17.30-18.00	Highload		hold		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									
19.30-20.00									