

Holdplan

Efterår 2023 hos BeneFit Dronninglund
Alle hold starter i Uge 36

Mandag

Kl. 11.30 – 12.30 Efterfødselshold 6 gange
Kl. 16.00 – 17.00 Motionshold 12 gange

Tirsdag

Kl. 16.45 – 17.45 Sved på panden 12 gange
Kl. 17.00 – 18.00 Motion i vand 12 gange (Hjallerup Svømmehal)

Onsdag

Kl. 10.10 – 11.10 Hold kroppen på toppen 12 gange
Kl. 10.30 – 11.30 Mor/ barn 6 gange

Torsdag

Kl. 09.00 – 10.00 Motionshold 12 gange
Kl. 14.15 – 15.15 Motion i vand 12 gange (Hjallerup Svømmehal)
Kl. 16.00 – 17.00 Ryghold 6 gange
Kl. 17.00 – 18.00 Funktionel styrketræning 12 gange

Udover ovennævnte hold, så tilbyder vi holdtræning for følgende patientgrupper; gift-, parkinson- og scleroseramte, samt træning i opvarmet vand. Alle disse hold kræver henvisning.

Se mere på www.benefit.dk/dronninglund
eller ring på 98 84 28 00

