

Hold oversigt BeneFIT Herning

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.00 - 09.00		Blandet hold			
09.00 - 10.00	60-plus træning		9-12 Babytummel *	60-plus træning	
10.00 - 11.00	Blandet hold	Blandet hold	10.30 Bassin	Blandet hold	Blandet hold
11.00 - 12.00	Blandet hold	Blandet hold	Blandet hold	Nakkehold	Blandet hold
12.00 - 13.00	11.15 Stolegymnastik			11.15 Parkinson	
13.00 - 14.00					GLA:D knæ
14.00 - 15.00	Blandet hold			Blandet hold	
15.00 - 16.00	Neurologisk hold	GLA:D ryg		Blandet hold	
16.00 - 17.00	Blandet hold + TRX	GLA:D knæ	FysioFlow	GLA:D ryg	
17.00 - 18.00		Sund og stærk + Cirkel		Sclerose hold	
18.00 - 19.00					

* 9.00-10.30 Babytummel 2-5 mdr.

* 10.30-12.00 Babytummel 5-10 mdr.

