

Holdplan

Spørg din fysioterapeut om holdtræning
og sammen finder vi det rigtige hold til dig

Mandag

Kl. 9.00	60-plus træning
Kl.10.00	Superviseret træningshold
Kl.10.45	Balancetræning
Kl.11.00	Superviseret træningshold
Kl.11.15	Stolegymnastik
Kl.14.00	Superviseret træningshold
Kl.15.00	Neurologisk
Kl.16.00	Superviseret træningshold
Kl.16.00	TRX
Kl.17.00	Sund og stærk
Kl.17.00	Golffitness

Tirsdag

Kl.10.00	Superviseret træningshold
Kl.11.15	Parkinson hold
Kl.15.00	Sclerose hold
Kl.16.00	GLA:D knæ
Kl.17.00	Golffitness

Onsdag

Kl.09.45	Babytummel
Kl.10.30	Bassin, DG-huset
Kl.10.45	Babytummel
Kl.11.00	Bassin, DG-huset
Kl.11.00	Superviseret træningshold
Kl.16.00	Ryghold

Torsdag

Kl. 9.00	60-plus træning
Kl. 9.30	Efterfødselstræning
Kl.10.00	Superviseret træningshold
Kl.11.00	Nakkehold
Kl.11.15	Parkinson hold
Kl.14.00	Superviseret træningshold
Kl.15.00	Superviseret træningshold
Kl.16.00	Sclerose hold
Kl.17.00	Løbehold

Fredag

Kl.10.00	Superviseret træningshold
Kl.11.00	Superviseret træningshold
Kl.11.00	FysioFlow
Kl.12.00	Superviseret træningshold
Kl.13.00	GLA:D knæ

