

Hold oversigt BeneFiT Herning

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.00 - 09.00		Blandet hold			
09.00 - 10.00	60-plus træning			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	Nakkehold	Blandet hold+FysioFlow
12.00 - 13.00	11.15 Stolegymnastik			11.15 Parkinson hold	
13.00 - 14.00					GLA:D knæ
14.00 - 15.00	Blandet hold			Blandet hold	
15.00 - 16.00	Neurologisk	Sclerose hold	Ryghold	Blandet hold	
16.00 - 17.00	Blandet hold + TRX	GLA:D knæ		Sclerose hold	
17.00 - 18.00	Sund og stærk / Golf	Golf			
18.00 - 19.00					

