

BeneFiT Odense

Holdplan

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
7.30					
8.00					
8.30		GLA:D	GLA:D fortsættelse		GLA:D
9.00		GLA:D	Styrke og kondition		GLA:D
9.30	Styrke og kondition			Apopleksihold	
10.00	Styrke og kondition	Seniorhold	Parkinson	Apopleksihold	Leddegigthold
10.30		Seniorhold	Parkinson		Leddegigthold
11.00	Pilates		PTU	Ryghold	
11.30	Pilates		PTU	Ryghold	Styrke og kondition
12.00			Yoga		
12.30			Yoga		
13.00			Styrke og kondition	Parkinson	
13.30		Pilates	Styrke og kondition	Parkinson	
14.00		Pilates	Pilates	Neurologihold	
14.30	Styrke og kondition		Pilates	Neurologihold	
15.00	GLA:D knæ	Ryghold	GLA:D knæ		
15.30	GLA:D knæ	Ryghold	GLA:D knæ		
16.00					