

Holdplan fitnesshold

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	09.00-09.55 Stærk og smidig			08.00-08.55 Spørg mig
10.00-10.55 Fit for livet			10.00-10.55 Efterfødselshold	
				11.00-11.55 Livstilshold
16.00-16.55 Spørg mig				
17.00-17.55 Stram op	17.00-17.55 Skihold	17.00-17.55 Cirkel-træning	17.00-17.55 Stram op	
		17.00-17.55 Fysio Flow		
	18.15-19.10 Pilates		18.15-19.10 Pilates	

Træning på klinikken

Træning i træningssalen på det gamle posthus

Træning i varmtvandsbassin

