

## FYSIOTERAPI-HOLD

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	9.30-10.30 <b>De Få Rå - Parkinson</b>			9.00-10.00 <b>Fysio Yoga</b>
	10.30-11.30 <b>Sklerose</b>	10.00-11.00 <b>Efter-fødselshold</b>		10.00-11.00 <b>Stole-hold</b>
11.00-12.00 <b>Ledegigt</b>		11.00-12.00 <b>Herre-holdet</b>	11.00-12.00 <b>Apoplexi-hold</b>	
12.30-13.30 <b>GLA:D</b>			12.30-13.30 <b>GLA:D</b>	
	13.00-14.00 <b>RYG-hold</b>			
14.00-15.00 <b>Dans med Parkinson</b>				
15.00-16.00 <b>Før-fødselshold</b>	15.00-16.00 <b>Progredierende lidelser</b>	15.00-16.00 <b>"Stærk Bund"</b>	15.00-16.00 <b>Progredierende lidelser</b>	
16.15-17.00 <b>Funktionel Træning Basis</b>	16.00-17.00 <b>RYG-hold</b>	16.30-17.15 <b>Børne-holdet</b>	16.00-17.00 <b>RYG-hold</b>	
17.00-18.00 <b>Pilates</b>		17.15-18.15 <b>Funktionel Træning</b>		

Opdateret marts 2021



## FITNESS HOLD

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
05.45-06.30 <b>BodyBike</b>	06.45-07.45 <b>Morgen Yoga</b>	05.45-06.30 <b>Cirkeltræning</b>		05.45-06.30 <b>BodyBike</b>	
					08.10-09.10 <b>Puls/Styrke</b>
	09.00-10.00 <b>Senior Fitness</b>		09.00-10.00 <b>Senior Fitness</b>		09.20-10.20 <b>BodyBike</b>
10.00-11.00 <b>Yoga Fitness</b>					
				11.00-12.00 <b>Sjov Motion</b>	
16.15-17.00 <b>Funktionel Træning Basis</b>					
			17.00-18.00 <b>Yoga Fitness</b>		
	17.10-18.00 <b>BodyBike</b>	17.15-18.15 <b>Funktionel Træning</b>	17.15-18.15 <b>BodyBike</b>		
	18.15-19.00 <b>BodyFit</b>		18.10-19.10 <b>BodyFit</b>		

Opdateret marts 2021