

Mandag			
Tidspunkt	Holdsal 1	Træningscenter	Udendørs
08.30-09.30	Apopleksi	Apopleksi	
09.00-10.00	Crosscore/Kettlebell		
10.00-10.30	Basishold		
10.30-11.30	Knæ- og hoftehold		
13.00-14.00	Gravid		
14.00-15.00	Hensyntagende pilates		
14.30-15.30		Styrke og afspænding	
15.30-16.30	Ryghold		
Tirsdag			
Tidspunkt	Holdsal 1	Træningscenter	Udendørs
08.30-09.30	Multipel sklerose		
09.30-10.30	Hensyntagende pilates		
10.30-11.30	Hensyntagende pilates		
11.15-12.00		TC hold	
12.00-14.00	Commotio Favrskov Kommune		
14.00-15.00	Mindfulness		
16.00-17.00	Ryghold		
17.00-18.00	Pilates		
Onsdag			
Tidspunkt	Holdsal 1	Træningscenter	Udendørs
08.30-09.30	Apopleksi	Apopleksi	
09.00-10.00	Efterfødsel		
10.00-10.30	Basishold (<i>ulige uger</i>)		
10.30-11.30	Ryghold		
11.30-12.30	Knæ- og hoftehold		
13.00-14.00	SMART træning		
14.00-15.00	Fysioflow		
15.00-16.00	Hensyntagende pilates		
16.00-17.00	Ryghold		
17.00-18.00	Ryghold		
Torsdag			
Tidspunkt	Holdsal 1	Træningscenter	Udendørs
08.30-09.30	Multipel sklerose		
09.00-10.00		Styrke og afspænding	
10.00-11.00	Hensyntagende pilates		
11.00-12.00	Ryghold		
13.00-15.00	Commotio Favrskov Kommune		
13.00-14.00		TC hold	
15.00-16.00	Nakke/Skulderhold		
18.00-19.00	G-hold		
Fredag			
Tidspunkt	Holdsal 1	Træningscenter	Udendørs
08.30-09.30	Apopleksi	Apopleksi	
09.00-10.00	Fysioflow		
09.00-10.00		TC hold	
10.00-10.30	Basishold		
10.30-11.30		TC hold	
10.30-11.30	Knæ- og hoftehold		