Holdoversigt

HINNERUP
Fysioterapi & Træning
vejen til et godt helbred

Mandag	
Apopleksi	08.30 – 09.30
Knæ- og hoftehold	10.30 – 11.30
TC hold (i træningscenter)	11.30 – 12.30
Bassin træning (i Hinnerupbadet)	13.30 – 14.15
Hensyntagen Pilates	14.00 – 15.00
Bassintræning (i Hinnerupbadet)	14.15 – 15.00
Ryghold	16.00 – 17.00

Tirsdag	
Multipel Sklerose	08.30 – 09.30
Hensyntagen Pilates	09.30 – 10.30
TC hold (i træningscenter)	11.15 – 12.00
Balancehold	11.30 – 12.30
Mindfulness	14.00 - 15.00
TC hold (i træningscenter)	16.00 – 17.00
Pilates & Styrke	17.00 – 18.00

Onsdag	
Efterfødselstræning (Opstart eft. behov)	09.00 – 10.00
Apopleksi	09.30 – 10.30
Ryghold	10.30 – 11.30
Knæ- og hoftehold	11.30 – 12.30
TC hold (i træningscenter)	11.30 – 12.30
FysioFlow	14.00 – 15.00
TC hold (i træningscenter)	16.00 – 17.00
Nakke- og skulder hold	16.00 – 17.00
Ryghold	17.00 – 18.00
Puls & Styrke	18.30 – 19.30

Torsdag	
Multipel Sklerose	08.30 – 09.30
Stærk bækkenbund (Opstart eft. Behov.)	09.00 – 10.00
Hensyntagen Pilates	10.00 – 11.00
Bassin træning (i Hinnerupbadet)	10.15 – 11.00
Efterfødselstræning (Opstart eft. behov)	11.00 – 12.00
TC hold (i træningscenter)	13.00 – 14.00
Mindfulness	14.00 – 15.00

Fredag	
FysioPilates	08.00 – 09.00
TC hold (i træningscenter)	09.00 – 10.00
FysioFlow	09.00 – 10.00
Senior-Kvik hold	10.00 – 10.30
TC hold (i træningscenter)	10.30 – 11.30

Lørdag	
Puls & Styrke	10.00 – 11.00