

Holdoversigt

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
FysioFlow	15.00 – 16.00
Rygghold	16.00 – 17.00
Knæ- og hofte hold	17.00 – 18.00

Tirsdag

Multipel Sklerose	08.30 – 09.30
Inkontinens hold (Opstart eft. behov)	09.00 – 10.00
Hensyntagen Pilates	09.30 – 10.30
TC hold (i træningscenter)	11.15 – 12.00
Stærk bækkenbund (Opstart eft. behov)	12.00 – 13.00
Mindfulness	14.00 - 15.00
TC hold (i træningscenter)	16.00 – 17.00
Hensyntagen Pilates	17.00 – 18.00

Onsdag

Apopleksi	08.30 – 09.30
Efterfødselstræning (Opstart eft. behov)	09.00 – 10.00
Rygghold	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- skulder hold	16.00 – 17.00
Rygghold	17.00 – 18.00
Puls & Styrke	18.30 – 19.30

Torsdag

Multipel Sklerose	08.30 – 09.30
Inkontinens hold (Opstart eft. Behov.)	09.00 – 10.00
Hensyntagen Pilates	10.00 – 11.00
Mindfulness i naturen (Opstart eft. behov.)	10.00 – 11.30
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

Lørdag

Puls & Styrke	10.00 – 11.00
---------------	---------------

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