

# 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
Hensyntagen Pilates	09.30 – 10.30
Fysio Flow	10.30 – 11.30
TC hold (i træningscenter)	11.15 – 12.00
Commotio	13.00 – 14.00
Mindfulness	14.00 - 15.00
Rygghold	16.00 – 17.00
Hensyntagen Pilates	17.00 – 18.00

Onsdag	
Apopleksi	08.30 – 09.30
Afspænding i naturen	09.30 – 11.00
Rygghold	10.30 – 11.30
Efterfødselstræning 8 ugers forløb-opstart ved nok tilmeldinger	09.00 – 10.00
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
Rygghold	17.00 – 18.00

Torsdag	
FysioFlow	07.00 – 08.00
Multipel Sklerose	08.30 – 09.30
Hensyntagen Pilates	10.00 – 11.00
Bassin træning (i Hinnerupbadet)	10.15 – 11.00
Rygghold	11.00 – 12.00
TC hold (i træningscenter)	13.00 - 14.00
Afspænding i holdsalen	13.00 – 14.00
Mindfulness	14.00 – 15.00
Gigt-hold	18.00 – 19.00

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
Knæ- og hoftehold	10.30 – 11.30
TC hold (i træningscenter)	10.30 – 11.30