

Holdplan opdateret 26.4.21	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
	Maskiner	Holdsal	Maskiner	Holdsal	Maskiner	Holdsal	Maskiner	Holdsal	Maskiner	Holdsal
08:00		Senior Hold		Senior Hold		Senior Hold		Morgen		Senior Hold
08:30										
09:00		Hjerte Hold	Hofte Projekt (TK)	Hofte Projekt		Sclerose Unge (MH)		Hofteprojekt	NeuroBoost (NS)	Senior Hold
09:30					Supervis. Træning (JT)					
10:00	NeuroBoost (NS)	Parkinson Hold		Grundtræning (KSJ)		Parkinson Hold (AG)	NeuroBoost (NS)	Mobilitet (NS)	Supervis. Træning (MH)	Hofteprojekt
10:30					NeuroBoost (NS)					
11:00		Hjerte Hold		Balance Hold (SL)		Gigt Hold (JT)		Grundtræning (KSJ)	Sclerose + Hofte Hold (SL + AGN)	Osteoporose Hold
11:30			NeuroBoost (NS) Vedligehold							
12:00	Supervis. Træning (CH)	Balance Hold							Supervis. Træning (CH)	Osteoporose Hold
12:30						Parkinson Hold (MH)				
13:00		KOL Hold	Supervis. Træning (MH)					Ryghold (CH)		
13:30										
14:00	Supervis. Træning (SL)	Hofte Projekt		GLA:D® (AG)				GLA:D® Hold (TK)		
14:30										
15:00		Cancer Hold			Bassin Hold (CH)			Pilates Hold (SL)		
15:30				Ryghold Øvet (SL)						
16:00		Hjerte Hold						Hjerte Hold		
16:30				Ryghold Begynder (SL)		Senior Hold				
17:00		Dagplejere					Senior Hold Maskiner	Ryghold (MH)		
17:30						Ryghold		Skulder Hold (FS)		
18:00		BootCamp								
18:30								BootCamp		
19:00		Fys-Yoga								
19:30										
LÆS HER	Fysioterapeutiske hold er lukkede hold. Det vil sige, at du ikke selv kan tilmelde dig holdet men skal have en snak med en fysioterapeut først. Hør nærmere ved at henvende dig i receptionen på 1. sal.				Fit&Sund hold er åbne for alle interesserede. Tilmelding på disse hold kan ske via vores Fit&Sund App -					

via vores hjemmeside – eller på fremmødeskærmen i centret.

Hold oprettet som kortere forløb KAN dog være lukkede hold som kræver ekstraordinær tilmelding.

Hør nærmere om disse hold i receptionen på 1. sal.