

Holdplan pr. 12. sep. 2022

Mandag	Tid	Sted	Behandler
GLA:D Knæ/hofte	8.30	Sal 2	Jens
GLA:D Knæ/hofte	9.30	Sal 2	Jens
Neurologi	10.30	Sal 2	Rune
Superviseret Træning	11.00	Fitness	Kristian
Neurologi	11.30	Sal 2	Rune
Balance og Kognition	15.30	Sal 1	Gro/Bjarke
Rygghold Øvet	16.00	Sal 2	Rune
GLA:D Knæ/hofte	17.00	Sal 2	Gro
GLA:D Knæ/hofte forløb*	17.00	Sal 3	Henrik
Pilates Øvet	16.00	Sal 3	Astrid
Udvidet opfølgning Knæ/hofte	18.00	Sal 3	Henrik
Tirsdag	Tid	Sted	Behandler
GLA:D Knæ/hofte forløb*	8.00	Sal 2	Gro
Fysio Yoga	9.30	Sal 2	Astrid
Superviseret Træning	11.00	Fitness	Mette
Lille Funktionel Hold*	11.30	Sal 2	Jens
Hjerte/lunge hold	13.00	Sal 2	Bjarke
GLA:D Ryg*	16.00	Sal 2	Jens
Rygghold Intro	17.00	Sal 2	Kristian
Onsdag	Tid	Sted	Behandler
Rygghold Intro	7.30	Sal 2	Henrik
Pilates Skånsomt	9.30	Sal 2	Astrid
Pilates Let Øvet	10.30	Sal 2	Astrid
Superviseret Træning	11.00	Fitness	Bjarke
Parkinson Ballroom Fitness	14.00	Sal 1	Gro
Pilates Øvet	16.00	Sal 3	Astrid
GLA:D Knæ/hofte forløb*	17.00	Sal 3	Mette
Torsdag	Tid	Sted	Behandler
GLA:D knæ/hofte	8.30	Sal 2	Rune
Fysio Yoga	9.30	Sal 2	Bjarke
Balancehold	10.30	Sal 2	Rune
Superviseret Træning	11.00	Fitness	Jens
Balancehold	11.30	Sal2	Rune
Lille Funktionel Hold*	13.00	Sal 2	Rune
Kredsløb - Cykling	13.15	Cykelsal	Jens

GLA:D Ryg*	16.00	Sal 3	Rune
Ryghold Intro	16.00	Sal 2	Bjarke
Skulderhold	17.00	Sal 2	Rune
Fredag	Tid	Sted	Behandler
GLA:D Knæ/hofte forløb*	8.00	Sal 2	Rune
Pilates Let Øvet	9.00	Sal 2	Astrid
Superviseret Træning	10.00	Fitness	Henrik
Pilates Let Øvet	10.00	Sal 2	Astrid
Superviseret Træning	11.00	Fitness	Gro

*** Lukket hold - få information i receptionen**

Afbud til hold skal ske på telefon 8622 2210 eller mail fysrisskov@fitogsund.dk

senest 24 timer før holdstart ellers pålægges gebyr