

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>GLAD KNÆ/HOFTE</b>	8.30 Jens sal 2 9.30 Jens sal 2 17.00 Henrik sal 2		17.00 Mette sal 2	8.30 Mette sal 2 9.30 Mette sal 2	
<b>Udvidet knæ/hofte opfølgning</b>	18.00 Henrik sal 3				
<b>Pilates Skånsomt</b>			9.30 Astrid sal 2		11.00 Astrid sal 2
<b>Pilates Let Øvet</b>			10.30 Astrid sal 2		9.00 Astrid sal 2 10.00 Astrid sal 2
<b>Pilates Øvet</b>	16.00 Astrid sal 3		16.00 Astrid sal 3		
<b>Ryghold Intro</b>		17.00 Kristian sal 2	7.30 Henrik sal 2	16.00 Bjarke sal 2	
<b>Ryghold Øvet</b>	16.00 Rune sal 2				
<b>GLAD RYG* Lukket forløb</b>		16.00 Jens sal 3		16.00 Rune sal 3	
<b>Osteoporose hold</b>			8.30 Kristian sal 2		
<b>Skoliose hold</b>		16.00 Kristian sal 2			
<b>Fysio yoga</b>		9.30 Astrid sal 2		9.30 Bjarke sal 3	
<b>Nakke hold</b>		15.00 Robyn sal 2			
<b>Skulderhold</b>				17.00 Rune sal 2	
<b>Neurologi</b>	10.30 Rune sal 2 11.30 Rune sal 2				
<b>Balancehold</b>				10.30 Rune sal 2 11.30 Rune sal 2	
<b>Balance og Kognition</b>	15.30 Anne/Bjarke sal 1				
<b>Lille Funktionel Hold</b>		11.30 Jens og Anne sal 2		13.00 Rune sal 2	
<b>Parkinson Ballroom Fitness</b>			14.00 Anne sal 1		
<b>Kredsløb/cykling</b>				13.15 Jens spinning	
<b>Kredsløb hjerte/lunge</b>		13.00 Bjarke Spinning/sal 2			
<b>Superviseret træning</b>	11.00 Kristian 12.30 Robyn træningsområde	11.00 Mette træningsområde	11.00 Bjarke 13.00 Anne træningsområde	11.00 Jens 14.30 Robyn Træningsområde	10.00 Henrik 11.00 Anne træningsområde
<b>Bemærk: *Lukket hold</b> Opstart GLAD RYG: uge 9					

