

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

Benyt venligst mail når du melder afbud til holdtræning i fysioterapien

fysrisskov@fitogsund.dk

Eller vores nye app - Scan QR koden og download appen Easyme

