

Holdoversigt på land



Kildeskovshallens
Fysioterapi

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07.00 - 08.00	07.00 - 08.00 Morgenstærk		07.00 - 08.00 Morgenstærk	07.00 - 08.00 Fysio Flow	07.00 - 08.00 Morgenstærk
08.00 – 09.00	8.00-9.00 Vederlagsfri				8.00-9.00 Vederlagsfri
09.00 – 10.00	09.00 - 10.00 GLAD	09.00 - 10.00 GLAD		09.00 - 10.00 Styrke og kondition	09.00 - 10.00 GLAD
					09.00 - 10.00 Mamma FIT - puls/styrke
10.00 – 11.00	10.00 - 11.00 Styrke og kondition	10.00 - 11.00 Styrke og kondition	10.00 - 11.00 Styrke og kondition	10.00 - 11.00 Styrke og kondition	10.00 - 11.00 Styrke og kondition
	10.00 - 11.00 Udendørs			10.00 - 11.00 Udendørs	
	10.00 - 11.00 Mamma FIT - yoga				
11.00 – 12.00	11.00 - 12.00 GLAD	11.00 - 12.00 Genoptræning	11.00 - 12.00 GLAD	11.00 - 12.00 GLAD	11.00 - 12.00 Styrke og kondition
	11.00 - 12.00 Skulderhold	11.00 - 12.30 Efterfødsel	11.00 - 12.00 Pilates	11.00 - 12.30 Efterfødsel	11.00 - 12.00 Pilates
12.00 - 13.00	12.00 - 13.00 Vederlagsfri	12.00 - 13.00 Vederlagsfri	12.00 - 13.00 Vederlagsfri	12.00 - 13.00 Vederlagsfri	12.00 - 13.00 Vederlagsfri
13.00 – 14.00	13.00 - 14.00 Genoptræning		13.00 - 14.00 Genoptræning	13.00 - 14.00 Genoptræning	13.00 - 14.00 GLAD
14.00 - 15.00	14.00 - 15.00 Vederlagsfri	14.00 - 15.00 Styrke og kondition		14.00 - 15.30 Efterfødsel	
15.00 – 16.00					
16.00 – 17.00	16.00 - 17.00 Ryg-hold		16.00 - 17.00 Genoptræning	16.00 - 17.00 Mamma FIT - puls/styrke	
	16.00 - 17.00 Genoptræning				
17.00 – 18.00		17.00 - 18.00 Mamma FIT - TRX	17.00 - 18.00 Ungdom/ voksen	17.00 - 18.00 Ryg-hold	
				18.00 - 19.00 Udendørs vederlagsfri	