

Holdoversigt på land



Kildeskovshallens
Fysioterapi

november 2023

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07.00 - 08.00	07.00 - 08.00 Morgenstærk		07.00 - 08.00 Morgenstærk		07.00 - 08.00 Morgenstærk
08.00 - 09.00					
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 Styrke og kondition	09.00 - 10.00 GLAD
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				
11.00 - 12.00	11.00 - 12.00 GLAD	11.00 - 12.00 Styrke og kondition	11.00 - 12.00 GLAD	11.00 - 12.00 GLAD	11.00 - 12.00 Styrke og kondition
					11.00 - 12.00 Pilates
12.00 - 13.00					
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 Styrke og kondition	14.00 - 15.00 Balancehold	14.00 - 15.00 Styrke og kondition	
15.00 - 16.00					
16.00 - 17.00	16.00 - 17.00 Ryg-hold		16.00 - 17.00 Styrkehold		
17.00 - 18.00				17.00 - 18.00 Ryg-hold	

Adolphsvej 25
2820 Gentofte
Tlf. 3977 4439
www.kildeskovfys.dk