

Holdoversigt på land



Kildeskovshallens
Fysioterapi

Februar 2024

| | 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 Styrke og kondition | | 13.00 - 14.00 Styrke og kondition | 13.00 - 14.00 Styrke og kondition | 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 Styrke og kondition | | |
| 17.00 - 18.00 | | | | 17.00 - 18.00 Ryg-hold | |