

Holdoversigt på land



Kildeskovshallens
Fysioterapi

Opdateret juni 2026

	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		08.00 - 09.00 SeniorSTÆRK			
09.00 - 10.00	09.00 - 10.00 GLAD	09.00 - 10.00 GLAD	09.00 - 10.00 SeniorFIT	09.00 - 10.00 SeniorFIT	09.00 - 10.00 GLAD
10.00 - 11.00	10.00 - 11.00 SeniorFIT	10.00 - 11.00 SeniorFIT	10.00 - 11.00 SeniorFIT	10.00 - 11.00 SeniorFIT	10.00 - 11.00 SeniorFIT
		10.00 - 11.00 SeniorSTÆRK	10.00 - 11.00 SeniorSTÆRK	10.00 - 11.00 SeniorSTÆRK	10.00 - 11.00 SeniorSTÆRK
11.00 - 12.00	11.00 - 12.00 GLAD	11.00 - 12.00 SeniorFIT	11.00 - 12.00 GLAD	11.00 - 12.00 GLAD	11.00 - 12.00 SeniorFIT
			11.00 - 12.00 Knæ		11.00 - 12.00 Mave/ryg
12.00 - 13.00					
13.00 - 14.00	13.00 - 14.00 SeniorFIT		13.00 - 14.00 SeniorFIT	13.00 - 14.00 SeniorFIT	13.00 - 14.00 GLAD
14.00 - 15.00		14.00 - 15.00 SeniorFIT	14.00 - 15.00 Balance	14.00 - 15.00 SeniorFIT	
15.00 - 16.00					
16.00 - 17.00	16.00 - 17.00 Ryg	16.00 - 17.00 GLAD	16.00 - 17.00 Ryg	16.00 - 17.00 AftenSTÆRK	
17.00 - 18.00				17.00 - 18.00 Ryg	
18.00 - 19.00	17.30 - 18.30 SeniorSTÆRK				

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