

BeneFIT Odense

Holdplan Efterår 2018

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
7.30				Golf Fitness 2	
8.00				Golf Fitness 2	
8.30		GLA:D	GLA:D fortsættelse		GLA:D
9.00		GLA:D	GLA:D fortsættelse		GLA:D
9.30				Apoplekshold	
10.00		Seniorhold	Parkinson	Apoplekshold	Leddegighold
10.30		Seniorhold	Parkinson		Leddegighold
11.00	Pilates		PTU	Ryghold	GLA:D
11.30	Pilates		PTU	Ryghold	GLA:D
12.00			Yoga		Bækkenbundshold
12.30			Yoga		Bækkenbundshold
13.00		Pilates			
13.30		Pilates			
14.00			Pilates	Neurologihold	
14.30			Pilates	Neurologihold	
15.00		Ryghold			
15.30		Ryghold			
16.00					
16.30			Golf Fitness 3		
17.00			Golf Fitness 3		
17.30		Golf Fitness 1	Golf Fitness 4		
18.00		Golf Fitness 1	Golf Fitness 4		