



Holdplan fitnesshold efterår/vinter 2017/2018

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
08.00-08.55 Spørg mig v/ fysioterapeut Lars Fanøe				08.00-08.55 Puls og styrke v/ fysioterapeut Nanna Damgaard	08.00-08.55 FiTMoM v/ fysioterapeut Mathilde Hansen
				09.00-09.55 Spørg mig v/ fysioterapeut Lars Fanøe	
10.00-10.55 Fit for livet v/ fysioterapeut Vibeke Samallo		10.00-10.55 Spørg mig v/ fysioterapeut Lars Fanøe			
				13.00-13.55 Pump-/Tabata-Mix v/ fysioterapeut Nanna Damgaard	
			14.00-14.55 Spørg mig v/ fysioterapeut Lars Fanøe		
	15.30-16.25 Spørg mig v/ fysioterapeut Lars Fanøe				
17.00-17.55 Pump-/Tabata-Mix v/ fysioterapeut Nanna Damgaard	17.00-17.55 Skihold v/ fysioterapeut Lars Fanøe	17.00-17.55 Tabata (lille sal) v/ fysioterapeut Nanna Damgaard	17.00-17.55 Functional v/ fysioterapeut Lars Fanøe		
	18.15-19.10 Pilates v/ fysioterapeut Susanne Madsen		18.15-19.10 Pilates v/ fysioterapeut Susanne Madsen		