



### Holdplan fitnesshold sommer 2017

| Mandag                                                                    | Tirsdag                                                          | Onsdag                                                        | Torsdag                                                          | Fredag                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 08.00-08.55<br><b>Spørg mig</b><br>v/ fysioterapeut Lars Fanø             |                                                                  |                                                               |                                                                  | 08.00-08.55<br><b>Puls og styrke</b><br>v/ fysioterapeut Nanna Damgaard   |
|                                                                           |                                                                  |                                                               |                                                                  | 09.00-09.55<br><b>Spørg mig</b><br>v/ fysioterapeut Lars Fanø             |
| 10.00-10.55<br><b>Fit for livet</b><br>v/ fysioterapeut Vibeke Samallo    |                                                                  | 10.00-10.55<br><b>Spørg mig</b><br>v/ fysioterapeut Lars Fanø |                                                                  |                                                                           |
|                                                                           |                                                                  |                                                               |                                                                  |                                                                           |
|                                                                           |                                                                  |                                                               |                                                                  | 13.00-13.55<br><b>Pump-/Tabata-Mix</b><br>v/ fysioterapeut Nanna Damgaard |
|                                                                           |                                                                  |                                                               |                                                                  |                                                                           |
|                                                                           | 16.00-16.55<br><b>Spørg mig</b><br>v/ fysioterapeut Lars Fanø    |                                                               | 16.00-16.55<br><b>Spørg mig</b><br>v/ fysioterapeut Lars Fanø    |                                                                           |
| 17.00-17.55<br><b>Pump-/Tabata-Mix</b><br>v/ fysioterapeut Nanna Damgaard | 17.00-17.55<br><b>Functional</b><br>v/ fysioterapeut Lars Fanø   |                                                               | 17.00-17.55<br><b>Functional</b><br>v/ fysioterapeut Lars Fanø   |                                                                           |
|                                                                           | 18.15-19.10<br><b>Pilates</b><br>v/ fysioterapeut Susanne Madsen |                                                               | 18.15-19.10<br><b>Pilates</b><br>v/ fysioterapeut Susanne Madsen |                                                                           |