

FYSIOTERAPI-HOLD

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredage
	9.30-10.30 De Få Rå - Parkinson			
	10.30-11.30 Sklerose		10.00-11.00 Efter-fødselshold	
11.00-12.00 Ledegigt		11.00-12.00 Herre-holdet	11.00-12.00 Apoplexi-hold	
12.30-13.30 GLA:D			12.30-13.30 GLA:D	
	13.00-14.00 RYG-hold			
14.00-15.00 Dans med Parkinson				
15.00-16.00 Før-fødselshold	15.00-16.00 Progredierende lidelser		15.00-16.00 Progredierende lidelser	
	16.00-17.00 RYG-hold		16.00-17.00 RYG-hold	
17.00-18.00 Pilates				

Opdateret juni 2018



FITNESS HOLD

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredage	Lørdag
05.45-06.45 BodyBike		05.45-06.45 BodyBike		05.45-06.45 BodyBike	
					08.15-09.15 BodyFit
	09.00-10.00 Senior Fitness		09.00-10.00 Senior Fitness		09.15-10.15 BodyBike
10.00-11.00 Yoga Fitness					
				11.00-12.00 Sjov Motion	
16.15-17.00 Funktionel Træning Basis					
			17.00-18.00 Yoga Fitness		
	17.15-18.15 BodyBike	17.15-18.15 Funktionel Træning	17.15-18.15 BodyBike		
	18.15-19.15 BodyFit		18.15-19.15 BodyFit		
	20.15-21.15 BokseFitness				

Opdateret juni 2018