

Hold oversigt BeneFiT Herning

| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 8.00 – 8.30 Bassin | 10.00 – 11.00 BootCamp | 9.00 – 10.00 Golf Fitness | 9.00 – 10.00 60-plus | 9.45 – 10.45 Blandet hold |
| 10.00 – 11.00 Blandet hold | 11.00 – 12.00 Blandet hold | 9.00 – 10.00 Barnevognsfitness | 10.00 – 11.00 Blandet hold | 11.00 – 12.00 Efterfødsel |
| 11.00 – 12.00 Blandet hold | 15.00 – 16.00 Blandet hold | 10.30 – 11.00 Bassin | 11.00 – 12.00 Nakkehold | 12.00 – 13.00 Blandet hold |
| 12.30 – 13.30 Parkinsonhold | 16.00 – 17.00 GLAiD | 11.00 – 12.00 Blandet hold | 14.00 – 15.00 Blandet hold | 13.00 – 14.00 GLAiD |
| 14.00 – 15.00 Blandet hold | 16.00 – 17.00 Efterglad | 15.30 – 16.30 Ryghold | 16.00 – 17.00 Blandet Hold | |
| 15.00 – 16.00 Sclerose | 17.00 – 18.00 Golf Fitness | 16.30 – 17.30 Livsstils hold | 17.00 – 18.00 Sclerose | |
| 16.00 – 17.00 Blandet hold | 17.00 – 18.00 Livsstils hold | 17.30 – 18.30 Dagplejere | 18.00-19.00 Fysio Flow | |
| 16.00 – 17.00 TRX | | 18.30 – 21.00 Førfødselstræning | 18.00 – 19.00 HjerteFiT | |
| 17.00 – 18.00 Fysio Pilates | | | | |
| 17.00 – 18.00 HjerteFiT | | | | |

