	Mandag			Tirsdag			Onsdag			Torsdag			Fredag		
	Sal 1	Sal 2	TC	Sal 1	Sal 2	TC	Sal 1	Sal 2	TC	Sal 1	Sal 2	TC	Sal 1	Sal 2	TC
7.00						Knæhold 6.45 - 8.00				Knæhold 6.50 - 8.00		Knæhold 6.45 - 8.00			
7.15															
7.30				Knæhold							GLAD				
7.45															
8.00															
8.15			VF hold		GLAD				VF hold (Blandet)			Ryghold GOP			GOP Knæ
8.30													Knæhold		
8.45										Blandet hold					
9.00												Erhvervet Hjerneskade			
9.15	Parkinson	Parkinson	Parkinson	Fysio-Pilates	Erhvervet hjerneskade	Erhvervet hjerneskade	Fysio-Pilates				Erhvervet hjerneskade				VF Hold
9.30															
9.45												Neurologihold			
10.00															
10.15	EH	Efterfødsel	EH hold						Ældrehold					Erhvervet hjerneskade	EH Hold
10.30															
10.45						Blandet Hold						Blandet hold			
11.00															
11.15	Damehold	Ældre kvinder	Herre hold		Neurologi			Parkinson	Parkinson	Fysio-Pilates	Blandet hold			Damehold	Blandet Hold
11.30															
11.45	Herrehold		Dame hold												
12.00															
12.15	Parkinson		Parkinson												Blandet Hold
12.30															
12.45									Parkinson						
13.00															
13.15		GLAD	Blandet hold			Ryghold				Knæhold	GLAD	Knæhold			
13.30														Til lands, vands, i luften	Til Land, Vands, i luften
13.45															
14.00															
14.15	Fysio-Flow	Sclerose	Sclerose		Sclerose	Sclerose		Sclerose	Sclerose		Sclerose	Sclerose			
14.30															
14.45															
15.00															
15.15						VF hold (Blandet)						VF Hold (Blandet)			
15.30															
15.45															
16.00															
16.15															
16.30		Ryghold					Scoliose hold		Scoliosehold						
16.45				Knæhold		Knæhold									
17.00					Fysio-Pilates			Fysio-Pilates				Cirkelhold			
17.15															
17.30		Slyngehold									Cirkelhold				
17.45															
18.00			Cirkeltræning 18.00 - 18.20												
18.15	Cirkeltræning							Ryghold - begynder			Fysio-Flow				
18.30															
18.45															
19.00															
19.15											Fysio-Pilates				
19.30															
19.45															
20.00															