



Holdplan fitnesshold efterår 2018 /vinter 2019

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	08.00-08.55 Spørg mig v/ fysioterapeut Anne Wærens			
09.00-09.55 Spørg mig v/ fysioterapeut Gustav Ussing			09.00-09.55 Spørg mig v/ fysioterapeut Anne Wærens	09.00-09.55 Spørg mig v/ fysioterapeut Anne Wærens
10.00-10.55 Fit for livet v/ fysioterapeut Vibeke van Drogen		10.00-10.55 Spørg mig v/ fysioterapeut Gustav Ussing		
				13.00-13.55 Puls og styrke v/ fysioterapeut Anne Wærens
			14.00-14.55 Spørg mig v/ fysioterapeut Gustav Ussing	
	15.30-16.25 Spørg mig v/ fysioterapeut Gustav Ussing			
16.00-16.55 Spørg mig v/ fysioterapeut Anne Wærens		16.00-16.55 Spørg mig v/ fysioterapeut Anne Wærens		
17.00-17.55 Stram op v/ fysioterapeut Merethe Fenne	17.00-17.55 Skihold v/ fysioterapeut Gustav Ussing	17.00-17.55 Cirkeltræning v/ fysioterapeut Merethe Fenne	17.00-17.55 Stram op v/ fysioterapeut Rikke Axelsen	
	18.15-19.10 Pilates v/ fysioterapeut Susanne Madsen		18.15-19.10 Pilates v/ fysioterapeut Susanne Madsen	

