Holdoversigt

Mandag	
Apopleksi hold	08.30 – 09.30
Knæ- og hofte hold	10.30 – 11.30
Efterfødselstræning (Opstart eft. behov)	11.30 – 12.30
TC hold (i træningscenter)	13.00 – 14.00
Hensyntagende Pilates	13.00 – 14.00
Bassin træning (i Hinnerupbadet)	13.30 – 14.15
Bassintræning (i Hinnerupbadet)	14.15 – 15.00
Ryghold	16.00 – 17.00
Puls & Styrke (kræver træningsabonnement)	18.30 – 19.30

Torsdag	
Multipel Sklerose	08.30 – 09.30
Hensyntagen Pilates	10.00 – 11.00
Bassin træning (i Hinnerupbadet)	10.30 – 11.15
Baby Tummel (2 – 5 måneder) Opstart eft. behov	11.30 – 12.30
Baby Tummel (5 - 10 måneder) Opstart eft. behov	13.00 – 14.00
TC hold (i træningscenter)	13.00 – 14.00
Parkinson	14.00 – 15.00

Tirsdag	
Multipel Sklerose	08.30 – 09.30
TC hold (i træningscenter)	11.00 – 12.00
Balancehold	11.00 – 12.00
Pilates & Styrke	17.00 – 18.00

Fredag	
Hensyntagen Pilates	08.00 – 09.00
TC hold (i træningscenter)	09.00 – 10.00
FysioFlow	09.00 – 10.00
Kvik-Hjerne (kræver trænings abonnemnet)	10.00 – 10.30
TC hold (i træningscenter)	10.30 – 11.30

Onsdag	
Apopleksi hold	09.30 – 10.30
Ryghold	10.30 – 11.30
Knæ- og hoftehold	11.30 – 12.30
TC hold (i træningscenter)	16.00 – 17.00
Nakke- og skulder hold	16.00 – 17.00
Ryghold	17.00 – 18.00
Puls & Styrke (kræver træningsabonnement)	18.30 – 19.30

Lørdag	
Puls & Styrke (kræver træningsabonnement)	10.00 – 11.00

FYSIO DANMARK
Hinnerup