

Mandag	Sal	Instruktør
9.00 – 9.55 FysioFlow	1	Maria
10.00 – 10.55 Ryghold 1	1	Veronica
9.00 – 10.55 Hjertehold	2	Anders
10.15 – 11.10 BabyTummel*	2	Lene
13.30 – 14.25 Vederlagsfrit hold	1	Anders
15.00 – 15.45 Neurologihold	1	Peter
16.30 – 17.25 Knæ/hoftehold	1	Anders

Tirsdag	Sal	Instruktør
9.00 – 9.45 Ballancehold LOF	1	Karina
9.20 – 10.15 Bassin (svømmehallen)		Thomas
9.00 – 10.00 Efterfødselshold	2	Maria
10.15 – 11.10 BabyTummel*	2	Lene
12.30 – 13.25 Vederlagsfrit hold		Karina
16.30 – 17.25 Ryghold 2	1	Peter

Onsdag	Sal	Instruktør
9.00 – 9.55 FysioPilates	1	Maria
10.00 – 10.55 Ryghold 1	2	Peter
10.15 – 11.10 Bækkendund	1	Maria
10.45 – 11.40 BabyTummel*	2	Lene
13.00 – 13.55 Knæ/hoftehold	1	Anders
13.30 – 14.25 Bassin (svømmehallen)		Thomas
17.00 – 17.55 MammaGravid*	2	Lene
17.00 – 17.55 FysioPilates	2	Ida

Torsdag	Sal	Instruktør
9.15 – 10.10 Bassin (svømmehallen)		Thomas
10.00 – 11.15 Hjertehold	1	Peter
10.00 – 10.55 "Ungdomsholdet"		Karina
10.15 – 11.10 BabyTummel*	2	Lene
9.00 – 10.55 Efterfødselshold	2	Lene
15.00 – 15.45 Neurologihold	1	Peter
16.30 – 17.25 Ryghold 2	1	Veronica

Fredag	Sal	Instruktør
9.00 – 9.55 FysioPilates	2	Veronica
10.00 – 10.55 GLA:D Knæ/hofte	1	Anders
10.00 – 10.45 Neurologihold	2	Peter
11.00 – 11.55 BabyTummel 5-10 mdr*	2	Lene

Der kan ydes tilskud fra Sygesikringen "danmark" – henvend dig i receptionen for mere information!

Udeblivelse på hold uden afbud medfører gebyr på 40,-

Vi forbeholder os retten til løbende ændringer.

*Hold med løbende opstart hør derfor nærmere i receptionen.