

Holdoversigt

Mandag:	Sal	Instruktør	Torsdag:	Sal	Instruktør
09.00 - 10.00 HjerteHold*	2	Anders	09.00 - 10.00 MammaiFORM	3	Janne
10.00 - 11.30 BabyTummel	3	Lotte	09.15 - 10.15 BassinHold	5	Thomas
11.00 - 12.00 RygHold 1	1	Veronica	10.00 - 10.55 Hjertehold*	2	Sofie
13.30 - 14.30 DreamTeam	1	Anders	10.15 - 11.30 BabyTummel	3	Lene/Lotte
15.00 - 15.45 NeurologiHold 2	1	Peter	13.00 - 14.45 Senfølge Hold	3	Sofie
16.30 - 17.30 KnæHold	1	Anders	14.30 - 15.15 NeurologiHold 1	1	Veronica
			15.00 - 15.45 NeurologiHold 2	1	Peter
			16.30 - 17.30 RygHold 2	2	Anders
Tirsdag:	Sal	Instruktør	Fredag:	Sal	Instruktør
09.00 - 09.45 BalanceHold*	1	Karina	09.00 - 10.00 FysioPilates	2	Veronica
09.00 - 10.00 MammaiFORM	3	Maria	09.30 - 10.45 KræftHold	3	Karina
09.15 - 10.15 BassinHold	5	Lotte	10.15 - 11.00 NeurologiHold 2	1	Peter
10.00 - 10.55 Knæ-/HofteHold	1	Anders	11.00 - 11.50 Dans	2	Veronica
10.15 - 11.30 BabyTummel	3	Lene			
10.30 - 11.30 NaturTræning	5	Lotte			
12.30 - 13.30 BabyTummel	3	Lotte			
13.00 - 14.00 Sclerose Ballroom	2	Veronica			
15.30 - 16.30 FysioFlow	3	Maria			
16.30 - 17.30 RygHold 2	2	Peter			
Onsdag:	Sal	Instruktør			
09.00 - 10.00 FysioPilates	1	Maria			
09.00 - 10.00 MammaiFORM(Forsat)	3	Janne			
09.30 - 10.30 RygHold 1	2	Peter			
10.15 - 11.30 BabyTummel	3	Lene			
13.00 - 14.00 God knoglesundhed	2	Sofie			
13.30 - 14.30 BassinHold	5	Thomas			
16.10 - 17.10 MotorikHold	3	Lotte			
16.30 - 17.30 FysioPilates	1	Sofie			

Der ydes tilskud til holdtræning gennem Danmark

* MammaiFORM og BabyTummel er hold med løbende opstart.

*HjerteHold og BalanceHold er gennem LOF og tilmelding skal ske via deres hjemmeside.

* BassinHold foregår i Støvring Svømmehal

Holdoversigten er vejledende og der kan ske ændringer løbende.