

## Aktuelle hold på klinikken

Navn	Ugedag	Tidspunkt	Underviser
<b>BASSIN</b>			
Ryg	mandag	7.45-8.30	Jette
Blandet bassin	mandag	9.40-10.20	Rikke
Hemihold	mandag	10.30-11.15	Tina
Hemihold	mandag	11.15-12.00	Tina
Blandet bassin	mandag	12.10-12.50	Hanne
Blandet bassin	mandag	12.50-13.30	Hanne
Blandet bassin	mandag	13.30-14.15	Camilla
Bassin børn	mandag	14.45-16.15	Dorthe
Ryg	tirsdag	11.15-12.00	Jette
Bechterew	tirsdag	16.10-16.50	Hanne
Rygghold	tirsdag	16.50-17.50	Hanne
Blandet bassin	onsdag	08.20-09.00	Camilla
Blandet bassin	onsdag	09.00-09.40	Camilla
Blandet bassin	onsdag	09.50-10.30	Hanne
Bld. senior	onsdag	13.00-13.30	Jette
Ryg/gigt bassin	onsdag	15.30-16.10	Rikke
RA hold	torsdag	12.45-13.30	Nina
Sclerosehold	torsdag	13.30-14.15	Nina
Bechterew	torsdag	16.00-16.45	Dorthe
Rygghold	torsdag	17.15-18.00	Nina
Ældre bassin	fredag	11.00-11.30	Rikke
Blandet bassin	fredag	13.15-14.00	Jette

Navn	Ugedag	Tidspunkt	Underviser
<b>Motionscenter</b>			
Styrketræning	mandag	11.00-12.00	Camilla
Knæhold	mandag	15.30-16.30	Tina
Styrketræning	mandag	16.30-17.30	Tina
Sclerosehold	tirsdag	14.00-15.00	Charlotte
Vederlagsfri hold	torsdag	09.15-11.00	Charlotte
Parkinson	fredag	12.00-13.00	Tina

Navn	Ugedag	Tidspunkt	Underviser
<b>diverse hold/ forløb</b>			
Styrkefunktionshold	mandag	14.45-15.30	Camilla
Pilates VESTERVIG	mandag	17.00-18.00	Nina
Pilates	tirsdag	16.10-17.00	Nina
Funktionshold	onsdag	11.30-12.15	Rikke
Styrke-funktionshold	onsdag	14.45-15.30	Camilla
Pilates	torsdag	09.30-10.30	Nina
Osteporose	torsdag	11.10-12.00	Charlotte
Fysio Flow	torsdag	14.00-15.00	Charlotte
Mindfulness	torsdag	15.30-17.30	Hanne
G:lad	tirs og fre	16.15-17.15/ 13.15 14.15	Charlotte

Her kan du se vores spændende program for 2017. Er det noget for dig, så kig ind eller ring på T: 9793 7056. Alle kan deltage.