

## Aktuelle hold på klinikken

Navn	Ugedag	Tidspunkt	Underviser
<b>BASSIN</b>			
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
Ryg	tirsdag	11.00-11.45	Jette
Bassin børn	tirsdag	15.00-16.00	Dorthe
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	09.40-10.20	Hanne
Ryg/gigt bassin	onsdag	15.15-15.55	Rikke
RA hold	torsdag	12.45-13.30	Nina
Sclerosehold	torsdag	13.30-14.15	Rikke
Bechterew/gigt	torsdag	16.00-16.45	Dorthe
Rygghold	torsdag	17.15-18.00	Nina
Ældre bassin	fredag	10.20-11.30	Rikke
Blandet bassin	fredag	13.15-14.00	Jette
Navn	Ugedag	Tidspunkt	Underviser
<b>Motionscenter</b>			
Styrketræning	mandag	11.00-12.00	Camilla
Parkinson	tirsdag	10.00-11.00	Julie
Knæhold	tirsdag	15.00-16.00	Tina
Sclerosehold	onsdag	09.00-10.00	Morten
Bl. motion	torsdag	08.00-09.30	Tina
Vederlagsfri hold	torsdag	09.30-10.30	Julie
Navn	Ugedag	Tidspunkt	Underviser
<b>diverse hold/ forløb</b>			
Fysioflow-hensyn	mandag	14.00-15.00	Dorthe
Yoga	mandag	15.30-16.30	Hanne
Styrkefunktionshold	mandag	14.45-15.30	Camilla
Yoga	mandag	15.30-16.30	Hanne
Pilates	tirsdag	16.10-17.00	Nina
Funktionshold	tirsdag	13.30-14.15	Julie
Styrke-funktionshold	onsdag	14.45-15.30	Camilla
Pilates	torsdag	09.30-10.30	Jette
G:lad	ma + to	15.00-16.00	Jette

Her kan du se vores spændende program for 2018. Er det noget for dig, så kig ind eller ring på T: 9793 7056. Alle kan deltage.