

HOLDFORTEGNELSE/ Gymnastiksal

22.09.2015

Tid	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	
07.00-08.00						
09.00	MM: 09.00-10.00 Blidt hold/ gymnastik	EH: 09.30-10.30 Pilates		HB 09.45-10.45 Balance	EH: 09.00-10.00 Pilates	
09.15						
09.30						
09.45						
10.00				MM: 10.00-11.00 Gymnastik	EH 10.15-11.30 Efter fød. Pilates	
10.45						
11.00	DFP 11.00-12.30 Ældre ryg-	CST 12.00-13.00 Balance	DFP 11.00-12.30 Yngre skulder/ryg			
11.15						
11.30						
11.45						
12.00						
12.15						
12.30						
12.45						
13.00	HB 13.00 -14.00 Maskinhold	EH 13.00-14.00 Maskiner + sal	HB 13.00-14.00 Maskinhold	BG: 13.00-14.00 Maskinhold + trisser/sal	CST 13.00-14.00 Balancehold	
13.15						
13.30						
13.45						
14.00	HB 14.00-15.00 Balance SAL					
14.15						
14.30						
14.45						
15.00			HB 15.00-16.00 SAL			
15.15						
15.45				DFP 16.00-17.10 Begynder/scoli ose/ Hypermobilitets - hold		
16.00						
16.15	DFP 16.30-18.00 Ryg pt.	OBS: 16.45-18.15 DFP Gymnastik Ryg/hofte	DFP 16.45-18.15 Ryg/Nakke			
16.30						
16.45						
17.00						
17.15						
17.30						
17.45						
18.00	LSP 18.15-19.30 Pilates/afsp.	LSP 18.15-19.30 Pilates/afsp.		LSP 18.15-19.45 B-fitness Afsp.		
18.15						
18.30						
18.45						
19.00						
19.15						
19.30	DFP 19.30-21.00 Ryg/nakke		DFP 19.30-21.00 Specialhold			
19.45						
20.00						