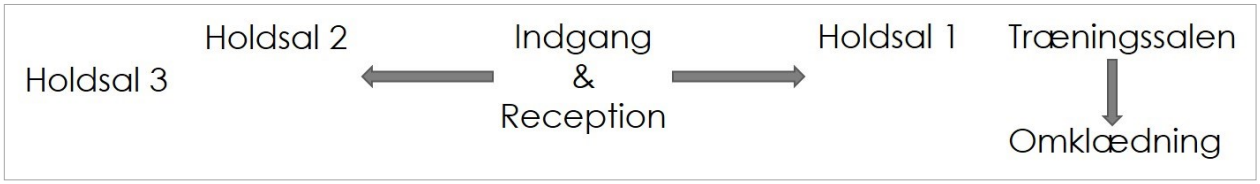
Holdtræning

Oversigt over alle vores hold

Arkadens Fysioterapi
J.F. Kennedys Plads 1R · 9000 Aalborg
Tlf. 99 20 40 60
info@arkadensfysioterapi.dk
www.arkadensfysioterapi.dk

FYSIO DANMARK
ARKADENS FYSIOTERAPI

Etageplan



Afbud skal ske seneste samme dag inden kl. 9.00.

Send en mail til rec@arkadensfysioterapi.dk eller ring på telefon 99 20 40 60. Du må meget gerne lægge en besked på telefon-svareren.

Udeblivelse uden afbud koster 35 kr.

Holdfarver

- Elite hold Aalborg
- Neurologiske hold
- Bassinhold
- Fod, ankel & knæhold
- GLAD
- Pilates, afspænding & yoga
- Fit for Fight
- Skulderhold
- Løbehold/BVV/Diabetes
- Ryghold
- **Holdet afvikles i Syd, Skelagervej 375B**

Mandag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Andet
07:15					
07:30					
07:45					
08:00			**Pilates 1** Agnete 08:00-08:55		
08:15					
08:30	**Knæhold ACL** Annemette 08:30-09:25				
08:45					
09:00					**Diabetes træning** Mikkel 9.00-9.30
09:15					
09:30			**Senior Pilates** Agnete 09:30-10:30		
09:45					
10:00					**Bassin** Helene 10:00-10:30
10:15					
10:30	**Neurologisk 3** Jette 10:30-11:00				**Bassin** Helene 10:30-11:00
10:45					
11:00					
11:15					
11:30					
11:45					
12:00					
12:15					
12:30					
12:45					
13:00	**Neurologisk 2** Jette 13:00-13:55				
13:15					
13:30					
13:45					
14:00					
14:15					
14:30					
14:45					
15:00	**Styrk din ryg 1** Rasmus 15:00-15:55				
15:15					
15:30					
15:45					
16:00	**Pilates 1** Agnete 16:00-17:00	**TRX** Rasmus 16:00-17:00	**Pilates 1** Helene 16:00-17:00		
16:15					
16:30					**Løbe-hold+Styrketræ.** Palle + Line Træningssal 16:3017:30
16:45					
17:00	**Styrk din ryg 2** Peter 17:00-17:55	AaB - TRX (lukket hold) Rasmus 17:00-18:00	**Pilates 2** Lærke 17:00-18:00		
17:15					
17:30					
17:45					
18:00	**Pilates 1** Lærke 18:00-19:00			**Skuldertræning** **Lars** 18:00-19:00	
18:15					
18:30					
18:45					
19:00					
19:15					
19:30					

Tirsdag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Andet
07:15	**Goodmorning Stræk og styrke** Sonja 07:15-08:15				
07:30					**TRX UE** Pernille - Syd 07:30-08:30
07:45					
08:00				**Elite Sport Aalborg** Trine 08:00-09:30	
08:15					
08:30	**Knæhold 1 + 2** Annemette 08:30-09:25				
08:45					
09:00					**Neurologisk Kondi 1** Jette 09:00-09:30
09:15					
09:30					**Neurologisk Kondi 2** Jette 09:30-10:00
09:45					
10:00	**Styrk din ryg 1** Rasmus 10:00-10:55	**GLAD Vedligehold** Trine 10:00-11:00		**Træningscafé** Jette og Peter 10:00-11:30	
10:15					
10:30					
10:45					
11:00					
11:15					
11:30					
11:45					
12:00					
12:15					
12:30	**Mini Knæhold** Sissel 12:30-13:30			**Mini Knæhold** Sissel 12:30-13:30	
12:45					
13:00					
13:15					
13:30					
13:45					
14:00					
14:15					
14:30					
14:45					
15:00					
15:15					
15:30		**GLAD 40** Annemette 15:30-16:30		**Mini Knæhold** Sissel 15:30-16:30	
15:45					
16:00	**Styrk din ryg 2** Peter 16:00-17:00		**Afspænding** Agnete 16:00-16:55		
16:15					
16:30				**Mini Knæhold** Elisa 16:30-17:30	
16:45					
17:00	**Fit for Fight** Morten 17:00-17:30		**Yoga** Sofia 17:00-18:00		
17:15					
17:30	**Knæhold 2** Elisa 17:30-18:25	**Fit for Fight** Morten 17:30-18:00			
17:45					
18:00					
18:15					
18:30	**Knæhold 3** Elisa 18:30-19:25				
18:45					
19:00					
19:15					
19:30					

Onsdag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Andet
07:15					
07:30		**TRX-Skulder** Søren 07:30-08:30			
07:45					
08:00					
08:15					
08:30					
08:45					
09:00					
09:15					
09:30	**Neurologisk Hold 1** Jette 09:30-10:25				**Bassin 3** Pernille 9:30-10:00
09:45					
10:00		**GLAD 41** Trine 10:00-11:00			**Bassin 3** Pernille 10:00-10:30
10:15					
10:30	**Neurologisk 3** Jette 10:30-11:00				**Bassin 2** Pernille 10:30-11:00
10:45					
11:00		**GLAD Ekstra** Annemette 11:00-12:00			**Bassin 1** Pernille 11:00-11:30
11:15					
11:30					
11:45					
12:00					
12:15					
12:30					
12:45					
13:00	**Neurologisk Hold 2** Jette 13:00-13:55				
13:15					
13:30					
13:45					
14:00					
14:15					
14:30					
14:45					
15:00					
15:15					
15:30					
15:45					
16:00	**Pilates 1** Anne Sofie 16:00-16:55	**TRX-Skulder** Lars 16.00-17.00	**Pilates 2** Birgitte 16:00-16:55	**Mini Knæhold** Pernille 16:00-17:00	
16:15					
16:30					
16:45					
17:00	Danske bank Caroline 17:00-18:00	**TRX UE** Pernille 17:0018:00	**Styrk din ryg 2** Anne Sofie 17:00-18:00	**Løbehold - Styrke** Line/Rasmus 17:00-18:00	
17:15					
17:30					
17:45					
18:00	**Good evening Pilates** Anne Sofie 18:00-19:00				
18:15					
18:30					
18:45					
19:00					
19:15					
19:30					

Torsdag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Andet
07:15	**Goodmorning Stræk og styrke** Sonja 07:15-08:15				
07:30					
07:45					
08:00				**Elite Sport Aalborg** Trine 08:00-09:30	
08:15					
08:30	**Knæhold 1 + 2** Annemette 08:30-09:25				
08:45					
09:00					**Diabetes træning** Mikkel 9.00-9.30
09:15					
09:30					
09:45					
10:00	**Styrk din ryg Focus stræk/ bevægelighed** Sonja 10:00-10:55	**GLAD Vedligehold** Annemette 10:00-11:00			
10:15					
10:30					
10:45					
11:00					
11:15					
11:30					
11:45					
12:00					
12:15					
12:30	**Mini Knæhold** Sissel 12:30-13:30			**Mini Knæhold** Sissel 12:30-13:30	
12:45					
13:00					
13:15					
13:30					
13:45					
14:00					
14:15					
14:30				**Mini Knæhold** Trine 14:30-15:25	Neurologisk spinning Jette 14.30-15.00
14:45					
15:00					Neurologisk spinning Jette 15.00-15.30
15:15					
15:30				**Mini Knæhold** Elisa 15:30-16:30	
15:45					
16:00	**Styrk din ryg 2** Mikkel C. 16:00-16:55	**GLAD 40** Trine 16:00-17:00	**Yoga** Lærke 16:00-17:00		
16:15					
16:30					
16:45					
17:00	**Knæhold 2** Trine 17:00-18:00	**Fit for Fight** Lærke 17:00-18:00	**Knæ vedligehold Pernille** 17:00-18:00		
17:15					
17:30					
17:45					
18:00	**Knæhold 3** Kasper 18:00-19:30	**Fit for Fight** Lærke 18:00-19:00			
18:15					
18:30					
18:45					
19:00					
19:15					
19:30					

Fredag

07:15					
07:30		**TRX-Skulder** Søren 07:30-08:30			
07:45					
08:00					
08:15					
08:30					
08:45					
09:00	**Knæhold 1 og 2** Annemette 09:00-09:55				**Miniknæhold** Pernille - Syd 09:00-10:00
09:15					
09:30					
09:45					
10:00	**Neurologisk Hold 1** Jette 10:00-10:55	**GLAD 41** Elisa 10:00-11:00			
10:15					
10:30					
10:45					
11:00		**GLAD Ekstra** Elisa 11:00-12:00			
11:15					
11:30	**Neurologisk 3** Jette 11:30-12:00				
11:45					
12:00					
12:15					
12:30					
12:45					
13:00	**Neurologisk Hold 2** Jette 13:00-13:55				
13:15					
13:30					
13:45					
14:00					
14:15					
14:30					
14:45					
15:00					

Lørdag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Andet
09:00					
09:15					
09:30					
09:45					
10:00				**Løbehold** Line/Rasmus 10:00-11:00	
10:15					
10:30					
10:45					
11:00					
11:15					

Revideret 25. august 2016

Arkadens Fysioterapi
J.F. Kennedys Plads 1R · 9000 Aalborg
Tlf. 99 20 40 60
info@arkadensfysioterapi.dk
www.arkadensfysioterapi.dk