

# Holdtræning Arkaden



## Sommerhold Uge 28-31

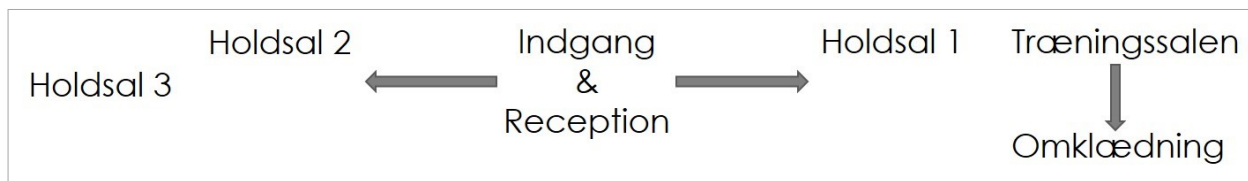
Oversigt over alle vores hold i Arkaden

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

**FYSIO**  
D A N M A R K

ARKADENS FYSIOTERAPI

## Etageplan






Afbud til hold er ikke nødvendigt i uge 28-31.

Alle er velkommen til at deltage på andre hold, end det de er tilmeldt.

Det er ikke nødvendigt med tilmelding.

## Holdfarver

	Elite hold Aalborg
	Neurologiske hold
	Bassinhold
	Fod, ankel & knæhold
	GLAD
	Pilates, afspænding & yoga
	Fit for Fight
	Skulderhold
	Løbehold/BVV/Diabetes
	Ryghold

# Mandag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Andet
07:15					
07:30					
07:45					
08:00					
08:15					
08:30	<b>Knæhold 1 + 2</b> Annemette 08:30-09:25				
08:45					
09:00					<b>Fra uge 31 Diabetes træning</b> Mikkel 9.00-9.30
09:15					
09:30			<b>Senior Pilates</b> Agnete 09:30-10:30		
09:45					
10:00					
10:15					
10:30					
10:45					
11:00					
11:15					
11:30					
11:45					
12:00					
12:15					
12:30					
12:45					
13:00					
13:15					
13:30					
13:45					
14:00					
14:15					
14:30					
14:45					
15:00					
15:15					
15:30					
15:45					
16:00	<b>Pilates 1</b> Helene 16:00-17:00				
16:15					
16:30					<b>Løbe- hold+Styrketræ.</b> Palle + Line Træningssal 16:30-17:30
16:45					
17:00	<b>Styrk din ryg 2</b> Peter 17:00-17:55		<b>Pilates 2</b> Lærke 17:00-18:00		
17:15					
17:30					
17:45					
18:00				<b>Skuldertræning</b> Simon 18:00-19:00	
18:15					
18:30					
18:45					

# Tirsdag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Andet
07:15	<b>Goodmorning Stræk og styrke</b> Sonja 07:15-08:15				
07:30					
07:45					
08:00					
08:15					
08:30					
08:45					
09:00					<b>Neurologisk Kondi 1</b> Anne 09:00-09:30
09:15					
09:30					<b>Neurologisk Kondi 2</b> Anne 09:30-10:00
09:45					
10:00	<b>Senior stræk og styrke</b> Merle 10:00-10:55			<b>Træningscafé</b> Anne 10:00-10:30	
10:15					
10:30					
10:45					
11:00					
11:15					
11:30					
11:45					
12:00					
12:15					
12:30					
12:45					
13:00					
13:15					
13:30					
13:45					
14:00					
14:15					
14:30					
14:45					
15:00				<b>Miniknæhold</b> Sissel 15:00-16:30	
15:15					
15:30					
15:45					
16:00			Yoga Amalie 16:00-17:00		
16:15					
16:30					
16:45					
17:00	<b>Knæhold</b> Jacob 17:00-18:00	<b>Fit for Fight</b> Morten 17:00-17:30	Afspænding Amalie 17:00-18:00		
17:15					
17:30		<b>Fit for Fight</b> Morten 17:30-18:00			
17:45					
18:00					

# Onsdag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Andet	
07:15						
07:30		<b>TRX-Skulder</b> Søren 07:30-08:30				
07:45						
08:00						
08:15						
08:30						
08:45						
09:00						
09:15						
09:30	<b>Neurologisk Hold 1</b> Anne 09:30-10:25					
09:45		<b>Fra uge 30 GLAD 47</b> Sissel 10:00-11:00				
10:00					<b>Bassin 3</b> Pernille 10:00-10:30	
10:15						
10:30	<b>Neurologisk 3</b> Anne 10:30-11:00				<b>Bassin 2</b> Pernille 10:30-11:00	
10:45						
11:00					<b>Bassin 1</b> Pernille 11:00-11:30	
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						
12:15						
12:30						
12:45						
13:00	<b>Neurologisk Hold 2</b> Anne 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	<b>Pilates 2</b> Merle 16:00-16:55					
16:15						
16:30						
16:45						
17:00		<b>Styrk din ryg 2</b> Merle 17:00-18:00		<b>Løbehold - Styrke</b> Line/Rasmus 17:00-18:00		
17:15						
17:30						
17:45						
18:00						

# Torsdag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Trænings salen	Andet	
07:15						
07:30						
07:45						
08:00						
08:15						
08:30	<b>Knæhold 1 + 2</b> Annemette 08:30-09:25					
08:45						
09:00					Fra uge 31 <b>Diabetes træning</b> Mikkel 9.00-9.30	
09:15						
09:30						
09:45						
10:00	<b>Styrk din ryg - Fokus stræk/ bevægelighed</b> Lærke 10:00-10:55	<b>Fra uge 30 GLAD 47</b> Sissel 10:00-11:00				
10:15						
10:30						
10:45						
11:00						
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						
12:15						
12:30	<b>Mini Knæhold</b> Sissel 12:30-13:30			<b>Mini Knæhold</b> 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				<b>Mini Knæhold</b> Pernille 15:00-16:30		
15:15						
15:30						
15:45						
16:00	<b>Styrk din ryg 2</b> Lærke 16:00-16:55					
16:15						
16:30						
16:45						
17:00	<b>Knæhold 3</b> kasper 17:00-18:00	<b>Fit for Fight</b> Lærke 17:00-18:00	<b>Knæ 2 + vedligehold</b> Pernille 17:00-18:00			
17:15						
17:30						
17:45						
18:00						

# Fredag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Andet
07:15					
07:30					
07:45					
08:00					
08:15					
08:30					
08:45					
09:00					
09:15					
09:30					
09:45					
10:00		<b>Fra uge 30 GLAD 47</b> Sissel 10:00-11:00			
10:15					
10:30					
10:45					
11:00					
11:15					
11:30					
11:45					
12:00					
12:15					
12:30					
12:45					
13:00					
13:15					
13:30					
13:45					
14:00					
14:15					
14:30					
14:45					
15:00					

Åbningstider sommer i Arkaden

Mandag – torsdag 07.15-18.00

Fredag 07.15-16.00

Lørdag **Lukket**



Revideret 14. juni 2017

Arkadens Fysioterapi  
J.F. Kennedys Plads 1R · 9000 Aalborg  
Tlf. 99 20 40 60  
[info@arkadensfysioterapi.dk](mailto:info@arkadensfysioterapi.dk)  
[www.arkadensfysioterapi.dk](http://www.arkadensfysioterapi.dk)

**FYSIO**  
D A N M A R K

---

ARKADENS FYSIOTERAPI