

Holdtræning Hasseris



Sommerhold Uge 28-31

Oversigt over alle vores hold i Hasseris

FysioDanmark Hasseris
Skelagervej 374 A, 1 sal, 9000 Aalborg
Tlf. 99 20 40 60
info@arkadensfysioterapi.dk
www.arkadensfysioterapi.dk

FYSIO
D A N M A R K


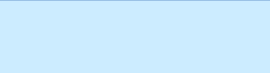





ARKADENS FYSIOTERAPI

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

	Fod, ankel & knæhold
	GLAD
	Pilates, afspænding & yoga
	Børnehold
	Skulderhold
	Løbehold/BVV/Diabetes
	Ryghold

Mandag

	Holdsal	Træningssalen	Andet	
07:30				
07:45				
08:00				
08:15				
08:30				
08:45				
09:00				
09:15				
09:30				
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	Knæhold Henrik 16.00-17.00			
16:15				
16:30		Skulderhold Lars 16.30-17.30		
16:45				
17:00				
17:15				
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				
18:30				
18:45				
19:00				

Tirsdag

	Holdsal	Træningssalen	Andet
07:30			
07:45			
08:00			
08:15			
08:30			
08:45			
09:00			
09:15			
09:30			
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			
16:15			
16:30			
16:45			
17:00		Mini knæhold Pernille 17.00-18.00	
17:15			
17:30			
17:45			
18:00			
18:15			
18:30			
18:45			
19:00			

Onsdag

	Holdsal	Trænings salen	Andet
07:30			
07:45			
08:00			
08:15			
08:30			
08:45			
09:00			
09:15			
09:30			
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	Mini knæhold Henrik 16.00-17.00		
16:15			
16:30			
16:45			
17:00			
17:15			
17:30			
17:45			
18:00			
18:15			
18:30			
18:45			
19:00			

Torsdag

	Holdsal	Træningssalen	Andet
07:30			
07:45			
08:00			
08:15			
08:30			
08:45			
09:00			
09:15			
09:30			
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			
16:15			
16:30			
16:45			
17:00			
17:15			
17:30			
17:45			
18:00			
18:15			
18:30			
18:45			
19:00			

Fredag

	Holdsal	Træningssalen	Andet
07:30			
07:45			
08:00			
08:15			
08:30			
08:45			
09:00		Mini knæhold Pernille 9.00-10.00	
09:15			
09:30			
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			

Åbningstider i sommer - Hasseris

Mandag – torsdag 08.00-18.00

Fredag 08:00-14.00

Lørdag **Lukket**



Revideret 14. juni 2017

FysioDanmark Hasseris
Skelagervej 379 A, 1 sal, 9000 Aalborg
Tlf. 99 20 40 60
info@arkadensfysioterapi.dk
www.arkadensfysioterapi.dk

FYSIO
D A N M A R K

ARKADENS FYSIOTERAPI