

Holdtræning Hasseris



Oversigt over alle vores hold i Hasseris

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



FYSIO
D A N M A R K

HASSERIS

Priser:

Månedskort (hold og træningssal)	469,00 kr. pr. måned
Månedskort (kun træningssal)	299,00 kr. pr. måned
Holdtræning på henvisning	113,92 kr. pr. gang
½ års kort	2199,00 kr. pr. ½ år
Ældresagen månedskort (træning mellem kl. 9-16)	299,00 kr. pr. måned

Holdfarver

	Fod, ankel & knæhold
	GLAD
	Afspænding
	Skulderhold
	Rygghold
	Børnehold
	Neurologisk
	Erhvervs hold

Mandag

	Holdsal	Træningssalen	Andet	
07:30				
07:45				
08:00				
08:15				
08:30				
08:45				
09:00	GLAD Ryg Mikkel 09.00-10.00			
09:15				
09:30				
09:45				
10:00	Neurohold Henrik 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				
15:15				
15:30	GLAD Ryg Lærke 15.30-16.30		Børnehold 3-6 år Cathrine 15.30-16.15	
15:45				
16:00			Børnehold 3-6 år Cathrine 16.15-17.00	
16:15				
16:30		Rehab Henrik 16.00-17.00		
16:45				
17:00				
17:15		Skulderhold Lars 17.00-18.00	Løbehold Henrik 17:00-18:00	
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				
18:30				
18:45				
19:00				

Tirsdag

	Holdsal	Træningssalen	Andet
09:00			
09:15			
09:30			
09:45			
10:00	Rehab Pernille 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	Bevægelse mod afspænding Agnete 15:00-16:00		
15:15			
15:30			
15:45			
16:00			
16:15			
16:30	Rehab Pernille 16.30-17.30		
16:45			
17:00			
17:15			
17:30			Løbehold Pernille 17:30-18:30
17:45			
18:00			
18:15			
18:30			
18:45			
19:00			
19:15			
19:30		Aalborg Bækkenklinik Mette 19:30-21:00	
19:45			
20:00			
20:15			
20:30			
20:45			
21:00			

Onsdag

	Holdsal	Træningssalen	Andet
07:30			
07:45			
08:00			
08:15			
08:30			
08:45			
09:00	Goodmorning Stræk og styrke Sonja 09:00-10:00		
09:15			
09:30			
09:45			
10:00		Aalborg Bækkenklinik Mette 10:00-11:30	
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			
15:15			
15:30			Børnehold 3-6 år Cathrine 15.30-16.15
15:45			
16:00		Rehab Henrik 16.00-17.00	
16:15			
16:30			
16:45			
17:00			Børnehold 6-9 år Cathrine 16.30-17.15
17:15			
17:30			
17:45			
18:00			
18:15			
18:30			
18:45			
19:00			

Torsdag

	Holdsal	Træningsalen	Andet	
07:30				
07:45				
08:00				
08:15				
08:30				
08:45				
09:00	GLAD Ryg Helene 09.00-10.00			
09:15				
09:30				
09:45				
10:00	Rehab Helene 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				
15:15				
15:30	GLAD Ryg Helene 15.30-16.30			
15:45				
16:00				
16:15		Rehab Rasmus 16.00-17.00		
16:30				
16:45				
17:00		Coaching (lukket hold) Anja 16.00-17.00	Løbehold Mathias (stud.) 17:00-18:00	
17:15				
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				
18:30				
18:45				
19:00				

Fredag

	Holdsal	Træningsalen	Andet
07:30			
07:45			
08:00			
08:15			
08:30			
08:45			
09:00		TRX 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 Hasseris

Mandag	08.00-19.00
Tirsdag	08.00-19.00
Onsdag	08.00-19.00
Torsdag	08.00-19.00
Fredag	08.00-14.00

Telefontid:

Mandag - torsdag 08.00 - 14.30 og fredag 08.00 - 13.00

Der kan forekomme ændringer i åbningstider, for eksempel i forbindelse med helligdage. Dette oplyses ved opslag i receptionen.

Afbud skal ske seneste samme dag inden kl. 9.00.

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

Udeblivelse uden afbud koster 39 kr.