

# Holdtræning Arkaden



Oversigt over alle vores hold i  
Kennedy Arkaden

FysioDanmark 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





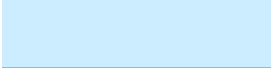





## Etageplan



### 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

	Erhvervs hold
	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					
08:45	<b>Knæhold niv. 1 + 2</b> Annemette 08:30-09:25				
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					
19:15					
19:30					
20:00					

**Knæhold niv. 1 + 2**  
Annemette  
08:30-09:25

**Pilates 1**  
Agnete  
08:00-08:55

**Diabetes træning**  
Mikkel 9.00-9.30

**Senior Pilates**  
Agnete  
09:30-10:30

**Bassin**  
Helene 09:30-10:00

**Bassin**  
Helene 10:00-10:30

**Neurologisk 3**  
Jette 10:30-11:00

**Neurologisk 2**  
Jette  
13:00-13:55

**Pilates 1**  
Agnete  
16:00-17:00

**Styrk din ryg 1**  
Rasmus  
16:00-16:55

**Pilates 1**  
Anne Sofie  
16:00-17:00

**Danske Bank**  
Ole  
17:00-18:00

**Styrk din ryg 2**  
Rasmus  
17:00-17:55

**Pilates 1**  
Lærke  
17:00-18:00

**Pilates 1**  
Lærke  
18:00-19:00

**GLAD Ryg**  
Rasmus  
18:00-19:00

**AaB**  
Ole  
18:00-19:00

**Skuldertræning**  
Anne Sofie  
18:00-19:00

# Tirsdag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Trænings salen	Andet	
07:15						
07:30						
07:45						
08:00			<b>Goodmorning Stræk og styrke</b> Sonja 08:00-09:00	<b>Elite Sport Aalborg</b> Trine 08:00-09:30		
08:15						
08:30	<b>Knæhold niv. 1 + 2</b> Annemette 08:30-09:25	<b>GLAD Ryg</b> Lærke 09:00-10:00				
08:45						
09:00						<b>Neurologisk Kondi 1</b> Jette 09:00-09:30
09:15						
09:30					<b>Neurologisk Kondi 2</b> Jette 09:30-10:00	
09:45						
10:00	<b>Senior stræk og styrke</b> Merle 10:00-10:55	<b>GLAD Knæ</b> Trine 10:00-11:00		<b>Træningscafé</b> Jette 10:00-10:30		
10:15						
10:30						
10:45						
11:00						
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						
12:15						
12:30	<b>Knæhold niv.1</b> Elisa 12:30-13:30			<b>Knæhold niv. 1</b> Elisa 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		<b>GLAD Knæ</b> Annemette 15:30-16:30		<b>Knæhold niv. 1</b> Jacob 15:30-16:30		
15:45						
16:00						
16:15			<b>Yoga</b> Nicoline 16:00-17:00			
16:30				<b>Knæhold niv. 1</b> Annemette 16:30-17:30		
16:45						
17:00	<b>Fit for Fight</b>					
17:15	Anne 17:00-17:30					
17:30	<b>Knæhold niv. 2</b> Jacob 17:30-18:25	<b>Fit for Fight</b> Anne 17:30-18:00				
17:45						
18:00						
18:15						
18:30	<b>Knæhold niv. 3</b> Annemette 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		<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> Jette 09:30-10:25				<b>Bassin 3</b> Pernille 9:30-10:00	
09:45						
10:00		<b>GLAD Knæ</b> Trine 10:00-11:00	<b>Pilates 1</b> Merle 10.00-11.00		<b>Bassin 3</b> Pernille 10:00-10:30	
10:15						
10:30	<b>Neurologisk 3</b> Jette 10:30-11:00				<b>Bassin 2</b> Pernille 10:30-11:00	
10:45						
11:00		<b>GLAD Knæ</b> Annemette 11:00-12:00			<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> 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	<b>Pilates 2</b> Merle 16:00-16:55	<b>TRX-Skulder</b> Lars 16.00-17.00	<b>Pilates 1</b> Anne Sofie 16:00-16:55			
16:15						
16:30						
16:45						
17:00	<b>Danske bank</b> Ole 17:00-18:00		<b>Styrk din ryg 2</b> Merle 17:00-18:00	<b>Løbehold - Styrke</b> Nikolaj/Rasmus 17:00-18:00		
17:15						
17:30						
17:45						
18:00	<b>Pilates 1</b> 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	<b>Goodmorning Stræk og styrke</b> Sonja 07:15-08:15						
07:30							
07:45							
08:00							
08:15				<b>Elite Sport Aalborg</b> Trine 08:00-09:30			
08:30	<b>Knæhold niv. 1 + 2</b> Annemette 08:30-09:25						
08:45							
09:00							
09:15							
09:30					<b>Diabetes træning</b> Mikkel 9.00-9.30		
09:45							
10:00	<b>Styrk din ryg Focus stræk/ bevægelighed</b> Lærke 10:00-10:55	<b>GLAD Knæ</b> Annemette 10:00-11:00					
10:15							
10:30							
10:45							
11:00				<b>Neurologisk Styrke Herre</b> Jette 11:00-12:00			
11:15							
11:30							
11:45							
12:00							
12:15							
12:30	<b>Knæhold niv.1</b> Pernille 12:30-13:30			<b>Knæhold niv.1</b> Pernille 12:30-13:30			
12:45							
13:00							
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30				<b>Knæhold niv.1</b> Trine 14:30-15:25	Neurologisk spinning Jette 14.30-15.00		
14:45					Neurologisk spinning Jette 15.00-15.30		
15:00							
15:15							
15:30				<b>Knæhold niv.1</b> Pernille 15:30-16:30			
15:45							
16:00	<b>Styrk din ryg 2</b> Mikkel C. 16:00-16:55	<b>GLAD Knæ</b> Trine 16:00-17:00	<b>Yoga</b> Lærke 16:00-17:00				
16:15							
16:30							
16:45							
17:00	<b>Knæhold niv. 2</b> Trine 17:00-18:00	<b>Fit for Fight</b> Lærke 17:00-18:00	<b>Knæ vedligehold Pernille</b> 17:00-18:00				
17:15							
17:30							
17:45							
18:00	<b>Knæhold niv. 3</b> Kasper 18:00-19:00	<b>GLAD Ryg</b> Mikkel 18:00-19:00	<b>Fit for Fight</b> Lærke 18:00-19:00	<b>Knæhold niv.1</b> Pernille 18:00-19:00			
18:15							
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							

# Fredag

	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	<b>Knæhold niv. 2</b> Elisa 08:30-09:30				
08:45					
09:00					
09:15		<b>GLAD Ryg</b> Mikkel 09:00-10:00			
09:30					
09:45					
10:00	<b>Neurologisk Hold 1</b> Jette 10:00-10:55	<b>GLAD Knæ</b> Trine/Elisa 10:00-11:00			
10:15					
10:30					
10:45					
11:00		<b>GLAD Knæ</b> Trine/Elisa 11:00-12:00			
11:15					
11:30	<b>Neurologisk 3</b> Jette 11:30-12:00				
11:45					
12:00					
12:15					
12:30					
12:45					
13:00	<b>Neurologisk Hold 2</b> 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				<b>Løbehold</b> Rasmus/Mathias 10:00-11:00	
10:15					
10:30					
10:45					
11:00					
11:15					

### **Åbningstider Arkaden**

Mandag	07.15-20.00
Tirsdag	07.15-20.00
Onsdag	07.15-20.00
Torsdag	07.15-20.00
Fredag	07.15-16.00
Lørdag	09.00-15.00*

### **\*OBS**

Der er ingen sekretær tilstede lørdag. Derfor er det ikke muligt at afmelde tider via telefon. Benyt venligst den personlige mail til fysioterapeuten. Du kan finde din fysioterapeut under Ansigter på vores hjemmeside.

### **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](mailto: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.