

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

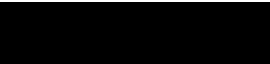
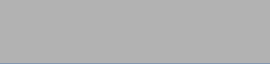


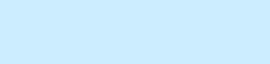





FYSIO
D A N M A R K

ARKADENS FYSIOTERAPI

Etageplan



Holdfarver

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

Mandag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Andet	
07:15						
07:30						
07:45						
08:00						
08:15						
08:30	Knæhold niv. 2 Annemette 08:30-09:25		Pilates 1 Mette Louise 08:00-08:55			
08:45						
09:00						
09:15					Diabetes træning Mikkel 9.00-9.30	
09:30						
09:45			Senior Pilates Mette Louise 09:30-10:30		Bassin Helene 09:30-10:00	
10:00	Senior Stræk & Styr- ke Anne Sofie 10:00-10:55				Bassin Helene 10:00-10:30	
10:15						
10:30						
10:45		Neurologisk Hold 3 Jette 10:30-11:30				
11:00						
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						
12:15						
12:30						
12:45						
13:00						
13:15	Neurologisk Hold 2 Jette 13:00-13:55					
13:30						
13:45						
14:00						
14:15						
14:30						
14:45						
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00	Pilates 1 Lærke 16:00-17:00	Styrk din ryg 1 Mikkel 16:00-16:55	Pilates 1 Anne Sofie 16:00-17:00			
16:15						
16:30						
16:45						
17:00	Danske Bank Ole 17:00-18:00	Styrk din ryg 2 Mikkel 17:00-17:55	Pilates 1 Lærke 17:00-18:00			
17:15						
17:30						
17:45						
18:00	Pilates 1 Lærke 18:00-19:00	GLAD Ryg Mikkel 18:00-19:00		Skuldertræning Anne Sofie 18:00-19:00		
18:15						
18:30						
18:45						
19:00						
19:15						
19:30						
20:00						

Tirsdag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Trænings salen	Andet
07:15					
07:30					
07:45					
08:00			Goodmornig Stræk og styrke	Elite Sport Aalborg Trine/Julie 08:00-09:30	
08:15			Stian		
08:30	Knæhold niv. 2 Elisa 08:30-09:25		08:00-09:00		
08:45					
09:00					Neurologisk Kondi 1 Jette 09:00-09:30
09:15					Neurologisk Kondi 2 Jette 09:30-10:00
09:30					
09:45					
10:00	Senior stræk og styrke Mikkel 10:00-10:55	GLAD Knæ Vedli- gehold Trine 10:00-11:00		Træningscafé 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	Knæhold niv.1 Elisa 12:30-13:30			Knæhold niv. 1 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		GLAD Knæ Annemette 15:30-16:30		Knæhold niv. 1 Jacob 15:30-16:30	
15:45					
16:00			Yoga Stian 16:00-17:00		
16:15					
16:30				Knæhold niv. 1 Annemette 16:30-17:30	
16:45					
17:00	Fit for Fight				
17:15	Mathias 17:00-17:30		Afspænding Stian 17:00-18:00		
17:30	Knæhold niv. 2 Jacob 17:30-18:25	Fit for Fight Mathias 17:30-18:00			
17:45					
18:00					
18:15					
18:30	Knæhold niv. 3 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		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 Knæ Trine 10:00-11:00	Pilates 1 Mette Louise 10.00-11.00		Bassin 3 Pernille 10:00-10:30		
10:15							
10:30	Neurologisk Hold 3 Jette 10:30-11:30				Bassin 2 Pernille 10:30-11:00		
10:45							
11:00							
11:15		GLAD Knæ Annemette 11:00-12:00			Bassin 1 Pernille 11:00-11:30		
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 2 Mette Louise 16:00-16:55	TRX-Skulder Lars 16.00-16.55	Pilates 1 Anne Sofie 16:00-16:55				
16:15							
16:30							
16:45							
17:00	Danske bank Ole 17:00-18:00	Skulder 35 Q Julie 17.00-18.00	Styrk din ryg 2 Mette Louise 17:00-18:00	Løbehold - Styrke Nikolaj/Anja 17:00-18:00			
17:15							
17:30							
17:45							
18:00	Pilates 1 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 Lærke 07:15-08:15						
07:30							
07:45							
08:00							
08:15				Elite Sport Aalborg Trine/Julie 08:00-09:30			
08:30	Knæhold niv. 2 Annemette 08:30-09:25						
08:45							
09:00							
09:15							
09:30					Diabetes træning Mikkel 9.00-9.30		
09:45							
10:00	Senior Stræk & styrke Mikkel 10:00-10:55	GLAD Knæ Vedligehold Annemette 10:00-11:00					
10:15							
10:30							
10:45							
11:00				Neurologisk Styrke Herre Jette 11:00-12:00			
11:15							
11:30							
11:45							
12:00							
12:15							
12:30	Knæhold niv.1 Pernille 12:30-13:30			Knæhold niv.1 Pernille 12:30-13:30			
12:45							
13:00							
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30				Knæhold niv.1 Trine 14:30-15:25	Neurologisk spinning Anne Sofie 14.30-15.00		
14:45					Neurologisk spinning Anne Sofie 15.00-15.30		
15:00							
15:15							
15:30				Knæhold niv.1 Pernille 15:30-16:30			
15:45							
16:00	Styrk din ryg 2 Anne Sofie 16:00-16:55	GLAD Knæ Trine 16:00-17:00	Yoga Lærke 16:00-17:00				
16:15							
16:30							
16:45							
17:00	Knæhold niv. 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 niv. 3+ Kasper 18:00-19:00	GLAD Ryg Anne Sofie 18:00-19:00	Fit for Fight Lærke 18:00-19:00	Knæhold niv.1 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		TRX-Skulder Søren 07:30-08:30			
07:45					
08:00					
08:15					
08:30					
08:45					
09:00					
09:15					
09:30					
09:45					
10:00	Neurologisk Hold 1 Jette 10:00-10:55	GLAD Knæ Elisa 10:00-11:00			
10:15					
10:30					
10:45					
11:00		GLAD Knæ Elisa 11:00-12:00			
11:15					
11:30	Neurologisk Hold 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 Anja/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 eller ring på 99 20 40 60. Du må meget gerne lægge en besked på telefonsvareren.

Udeblivelse uden afbud koster 39 kr.