

# Holdtræning Hasseris



Oversigt over alle vores hold i Hasseris

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

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

HASSERIS

## Holdfarver

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

# Mandag

07:30					
07:45					
08:00					
08:15					
08:30					
08:45					
09:00					
09:15					
09:30					
09:45					
10:00	<b>Neurohold</b> 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	<b>GLAD Ryg</b> Lars 15.30-16.30				
15:45					
16:00		<b>Rehab</b> Henrik 16.00-17.00			
16:15					
16:30					
16:45					
17:00	<b>Skulderhold</b> Lars 17.00-18.00	<b>Løbehold</b> Henrik 17:00-18:00	<b>Løbehold 0-5 km</b> Anja/Rasmus 17:00-18:00		
17:15					
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	<b>Rehab</b> 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			
15:15			
15:30			
15:45			
16:00			
16:15			
16:30	<b>Rehab</b> Pernille 16.30-17.30		
16:45			
17:00			
17:15			
17:30			<b>Løbehold</b> Pernille 17:30-18:30
17:45			
18:00			
18:15			
18:30			
18:45			
19:00			
19:15			
19:30		<b>Aalborg Bækkenklinik</b> Mette 19:30-21:00	
19:45			
20:00			
20:15			
20:30			
20:45			
21:00			

# Onsdag

	Holdsal	Træningssalen	Andet		
09:00					
09:15					
09:30					
09:45					
10:00	<b>Rehab</b> Helene 10.00-11.00				
10:15					
10:30					
10:45					
11:00					
11:15					
11:30					
11:45					
12:00		<b>Aalborg Bækkenklinik</b> Mette 12:00-13:30			
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	<b>GLAD Ryg</b> Helene 15.30-16.30				
15:45					
16:00					
16:15					
16:30					
16:45					
17:00	<b>Rehab Ryg</b> Helene 17.00-18.00	<b>Løbehold</b> Mathias 17:00-18:00	<b>Løbehold 0-5 km</b> Anja/Rasmus 17:00-18:00		
17:15					
17:30					
17:45					
18:00					
18:15					
18:30			<b>Fitness Camp</b> Anja 18.30-20.00 12. sep. til 9. jan. 2019		
18:45					
19:00					
19:15					
19:30					
19:45					
20:00					

# 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		<b>Aalborg Bækkenklinik</b> 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			
15:45			
16:00		<b>Rehab</b> Rasmus 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		<b>Fitness Camp (lukket)</b> Anja 19.00-20.15 25. oktober - 13. december 2018	
19:15			
19:30			
19:45			
20:00			

# Fredag

	Holdsal	Træningssalen	Andet
07:30			
07:45			
08:00			
08:15			
08:30			
08:45			
09:00		<b>TRX</b> Pernille 9.00-10.00	
09:15			
09:30			
09:45			
10:00	<b>Neurologisk</b> Henrik 10.00-11.00		
10:15			
10:30			
10:45			
11:00	<b>Kom i form</b> Helene 11.00-12.00		
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](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.