

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

	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	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 Lars 15.30-16.30				
15:45					
16:00		Rehab Henrik 16.00-17.00			
16:15					
16:30					
16:45					
17:00	Rehab Lars 17.00-18.00	Løbehold Henrik 17:00-18:00	Løbehold 0-5 km 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	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			
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		
09:00					
09:15					
09:30					
09:45					
10:00	Ryghold Helene 10.00-11.00				
10:15					
10:30					
10:45					
11:00					
11:15					
11:30					
11:45					
12:00		Aalborg Bækkenklinik 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	GLAD Ryg Helene 15.30-16.30				
15:45					
16:00					
16:15		Knæhold Mathias 16.00-17.00			
16:30					
16:45					
17:00	Ryghold niv. 2 Helene 17.00-18.00	Løbehold Mathias 17:00-18:00	Løbehold 0-5 km Anja/Rasmus 17:00-18:00		
17:15					
17:30					
17:45					
18:00					
18:15					
18:30			Fitness Camp Anja 18.30-20.00		
18:45					
19:00					
19:15					
19:30					
19:45					
20:00					

Torsdag

	Holdsal	Træningsalen	Andet
07:30			
07:45			
08:00			
08:15			
08:30			
08:45			
09:00			
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			
15:45			
16:00		Rehab 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			
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		TRX Pernille 9.00-10.00	
09:15			
09:30			
09:45			
10:00	Neurologisk Henrik 10.00-11.00		
10:15			
10:30			
10:45			
11:00	Kom i form Mette Louise 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 eller ring på 99 20 40 60.
Du må meget gerne lægge en besked på telefonsvareren.

Udeblivelse uden afbud koster 39 kr.