

# 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  
rec@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
	Cross

# Mandag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Andet	
07:15						
07:30						
07:45						
08:00			<b>Pilates 1</b> Cecilie 08:00-08:55			
08:15						
08:30	<b>Knæhold niv. 2</b> Annemette 08:30-09:25					
08:45						
09:00					<b>Diabetes træning</b> Anne Sofie 9.00-9.25	
09:15						
09:30	<b>Senior Pilates</b> Cecilie 09:30-10:30				<b>Bassin niv2</b> Mads 09:30-09:55	
09:45						
10:00		<b>Neurologisk Hold 1</b> Anne 10:00-10:55	<b>Senior Stræk &amp; Styr-ke</b> Anne Sofie 10:00-10:55	<b>GLAD FFF</b> Trine 10:00-10:25	<b>Bassin niv1</b> Mads 10:00-10:25	
10:15						
10:30						
10:45						
11:00	<b>Neurologisk ud-spænding</b> Anne 11:00-11:55	<b>GLAD Knæ</b> Elisa 11:00-11:55				
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						
12:15						
12:30						
12:45						
13:00	<b>Neurologisk Hold 2</b> Anne 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>Ryghold niv1</b> Søren 16:00-16:55	<b>GLAD Ryg</b> Mikkel 16:00-16:55	<b>Pilates 1</b> Anne Sofie 16:00-16:55			
16:15						
16:30						
16:45						
17:00	<b>Danske Bank</b> Camilla 17:00-17:55	<b>Ryghold niv2</b> Mikkel 17:00-17:55	<b>Pilates 2</b> Lærke 17:00-17:55			
17:15						
17:30						
17:45						
18:00	<b>Pilates 1</b> Lærke 18:00-18:55	<b>Cross</b> Simon 18:00-18:55		<b>Av min arm</b> Anne Sofie 18:00-18:55		
18:15						
18:30						
18:45						
19:00						

# Tirsdag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Trænings salen	Andet	
07:15						
07:30						
07:45						
08:00		<b>Elite Sport Aalborg</b> Trine/Julie 08:00-09:30		<b>Elite Sport Aalborg</b> Trine/Julie 08:00-09:30		
08:15						
08:30	<b>Knæhold niv. 2</b> <b>Mathias</b> 08:30-09:25					
08:45						
09:00						
09:15					<b>Neurologisk Kondi 3</b> Anne 09:00-09:25	
09:30					<b>Neurologisk Kondi 2</b> Anne 09:30-09:55	
09:45						
10:00	<b>Senior stræk og styrke</b> Julie 10:00-10:55	<b>GLAD Knæ Vedligehold</b> Trine 10:00-10:55		<b>Træningscafé</b> Anne 10:00-10:25		
10:15						
10:30						
10:45						
11:00			<b>Afspænding GLAD</b> Trine 11:00-11:25			
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						
12:15						
12:30	<b>Knæhold niv. 1</b> Annemette/Sissel 12:30-13:25			<b>Knæhold niv. 1</b> Annemette/Sissel 12:30-13:25		
12:45						
13:00						
13:15						
13:30						
13:45						
14:00					<b>Parkinson fodbold</b> <b>Freja</b> Jacob 14:00-14:55	
14:15						
14:30						
14:45						
15:00						
15:15						
15:30	<b>Knæhold niv. 1</b> Sissel 15:30-16:25	<b>GLAD Knæ</b> Annemette 15:30-16:25		<b>Knæhold niv. 1</b> Sissel 15:30-16:25		
15:45						
16:00			<b>Yoga</b> Sara 16:00-16:55			
16:15						
16:30	<b>Knæhold niv. 1</b> Annemette 16:30-17:25			<b>Knæhold niv. 1</b> Annemette 16:30-17:25		
16:45						
17:00		<b>Fit for fight</b> Rebecca 17:00-17:55	<b>Afspænding</b> Sara 17:00-17:55			
17:15						
17:30	<b>Knæhold niv. 2</b> Jacob 17:30-18:25					
17:45						
18:00		<b>Skitræning (1/12-29/2)</b> Sissel 18:00-18:55				
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>Av min arm</b> Søren 07:30-08:25			<b>Av min arm</b> Søren 07:30-08:25			
07:45							
08:00							
08:15							
08:30							
08:45							
09:00							
09:15							
09:30	<b>Neurologisk Hold 3</b> Tina 09:30-10:25				<b>Bassin 3</b> Mads 9:30-09:55		
09:45							
10:00					<b>Bassin 3</b> Mads 10:00-10:25		
10:15		<b>GLAD Knæ</b> Trine 10:00-10:55	<b>Pilates 1</b> Cecilie 10:00-10:55				
10:30						<b>Bassin 2</b> Mads 10:30-10:55	
10:45	<b>Neurologisk Hold 1</b> Tina 10:30-11:25						
11:00			<b>Afspænding / GLAD</b> Trine 11:00-11:25		<b>Bassin 1</b> Mads 11:00-11:25		
11:15							
11:30		<b>GLAD Knæ</b> Annemette 11:00-11:55					
11:45							
12:00							
12:15							
12:30							
12:45							
13:00	<b>Neurologisk Hold 2</b> Tina 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> Cecilie 16:00-16:55	<b>TRX-Skulder</b> Julie 16.00-16.55	<b>Pilates 1</b> Anne Sofie 16:00-16:55	<b>Knæhold niv. 1</b> Henrik 16:00-16:55			
16:15							
16:30							
16:45							
17:00	<b>Ryghold niv2</b> Cecilie 17:00-17:55	<b>Cross</b> Tina 17:00-17:55		<b>Av min arm</b> Tina 17:00-17:55			
17:15							
17:30							
17:45							
18:00	<b>Pilates 1</b> Anne Sofie 18:00-18:55						
18:15							
18:30							
18:45							
19:00							

# Torsdag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Andet	
07:15						
07:30						
07:45						
08:00						
08:15						
08:30	<b>Knæhold niv. 2</b> Annemette 08:30-09:25	<b>Elite Sport Aalborg</b> Trine/Julie 08:00-09:25		<b>Elite Sport Aalborg</b> Trine/Julie 08:00-09:25		
08:45						
09:00						
09:15					<b>Diabetes træning</b> Mikkel 9.00-9.25	
09:30						
09:45						
10:00	<b>Senior Stræk &amp; styrke</b> Louisa 10:00-10:55	<b>GLAD Knæ Vedligehold</b> Annemette 10:00-10:55				
10:15						
10:30						
10:45						
11:00			Afspænding GLAD Annemette 11:00-11:25	<b>Neurologisk Styrke</b> Anne 11:00-11:55		
11:15		<b>GLAD Knæ</b> Trine 11:00-11:55				
11:30						
11:45						
12:00						
12:15						
12:30	<b>Knæhold niv.1</b> Annemette/Sissel 12:30-13:25			<b>Knæhold niv.1</b> Annemette/Sissel 12:30-13:25		
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			<b>Knæhold niv.1</b> Trine 14:30-15:25		
14:45						
15:00						
15:15					<b>Neurologisk spinning</b> Anne Sofie 15.00-	
15:30	<b>Knæhold niv.1</b> Mads			<b>Knæhold niv.1</b> Mads 15:30-16:25		
15:45						
16:00	<b>GLAD Ryg</b> Anne Sofie 16:00-16:55	<b>GLAD Knæ</b> Trine 16:00-16:55	<b>Yoga</b> Kristian 16:00-16:55			
16:15						
16:30						
16:45						
17:00	<b>Knæhold niv. 2</b> Trine 17:00-17:55	<b>Fit for Fight</b> Lærke 17:00-17:55	<b>Knæ vedligehold</b> Mads 17:00-17:55			
17:15						
17:30						
17:45						
18:00	<b>Knæhold niv. 3+</b> Kasper 18:00-18:55	<b>Fit for Fight</b> Lærke 18:00-18:55		<b>Skitræning (1/12-29/2)</b> Mads 18:00-18:55		
18:15						
18:30						
18:45						
19:00						

# Fredag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Andet
07:15					
07:30		<b>TRX-Skulder</b> Søren 07:30-08:25			
07:45					
08:00					
08:15					
08:30					
08:45					
09:00				<b>Av min arm</b> Birgitte 09:00-09:55	
09:15					
09:30					
09:45					
10:00	<b>Neurologisk Hold 3</b> Anne 10:00-10:55	<b>GLAD Knæ</b> Elisa 10:00-10:55			
10:15					
10:30					
10:45					
11:00		<b>GLAD Knæ</b> Elisa 11:00-11:55			
11:15					
11:30	<b>Neurologisk styrke</b> Anne 11:30-12:25			<b>Neurologisk styrke</b> Anne 11:30-12:25	
11:45					
12:00					
12:15					
12:30	<b>Neurologisk Hold 2</b> Anne 12:30-13:25				
12:45					
13:00					
13:15					
13:30					
13:45					
14:00					

# Lørdag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Andet
09:00					
09:15					
09:30					
09:45					
10:00					<b>Løb fra Skovdalen</b> Studerende 10:00-11:00
10:15					
10:30					
10:45					
11:00					
11:15					
11:30					

### **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.