

HOLDPLAN PÅ KLINIK - BALLERUP

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
08:00	Styrkehold 8:00 - 60. min Signe	GLA:D 8:30 - 60. min Maria	Styrkehold 08:00 - 60. min Camilla		Fysiopilates 8:00 - 60. min Maria	
09:00	Styrkehold 9:00 - 60. min Maria Styrkehold 9:00 - 60. min Louise Fysiopilates 9:30 - 60. min Signe	Styrkehold 09:00 - 60. min Signe Styrkehold 09:30 - 60. min Louise	Styrkehold 09:30 - 60. min Signe Styrkehold 09:30 - 60. min Anne	Styrkehold 09:00 - 60. min Camilla	Styrkehold 09:30 - 60. min Camilla	
10:00		Styrkehold 10:30 - 60. min Maria Efterfødselstræning 10:30 - 60. min Louise		Styrkehold 10:00 - 60. min Stefan Styrkehold 10:30 - 60. min Camilla	Styrke/balance 10:00 - 60. min Stefan Efterfødselstræning 10:30 - 60. min Camilla Styrkehold 10:30 - 60. min Lene Balancehold 10:30 Maria	
11:00	Styrkehold 11:00 - 60. min Camilla Styrkehold 11:00 - 60. min Maria Fysiopilates 11:00 - 60. min Anne		Stolegymnastik 11:00 Stefan Ryg/Fysiopilates 11:30 - 60. min Anne	Styrkehold 11:30 - 60. min Camilla GLA:D 11:30 - 60. min Maria	Styrkehold 11:00 - 60. min Maria	

HOLDPLAN PÅ KLINIK - BALLERUP

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
12:00	Styrkehold 12:00 - 60. min Anne	Styrkehold 12:30 - 60. min Anne	Styrkehold 12:00 - 60. min Maria	Styrkehold 12:00 - 60. min Maria Styrkehold 12:30 - 60. min Rasmus	Rygghold 12:00 - 60. min Lene	
13:00	Styrkehold 13:00 - 60. min Stefan Styrkehold 13:00 - 60. min Lene Styrkehold 13:30 Signe	Balancehold 13:00 - 60. min Signe	Styrkehold 13:00 - 60. min Signe	Styrkehold 13:00 - 60. min Anne	Styrkehold 13:00 - 60. min Maria	
14:00	Styrkehold 14:00 - 60. min Maria Styrke-ryg 14:30 - 60. min Rasmus	Styrkehold 14:00 - 60. min Camilla		Styrkehold 14:00 - 60. min Signe	Styrkehold 14:00 - 60. min Stefan	
15:00		Styrketræning 15:30 - 60. min Rasmus				
16:00	Ryg 16:00 Lene			Styrkehold 16:00 - 60. min Maria		
17:00	Styrkehold 17:00 - 60. min Stefan		Nakke/skulderhold 17:00 - 60. min Louise Rygghold 17:00 - 60. min Maria	Fysiopilates 17:00 - 60. min Maria Styrkehold 17:00 - 60. min Rasmus		