

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
8.00 – 8.55 Rygtræning Niveau 2	8.30 – 9.15 Skulderhold Niveau 1	08.30 - 9.15 Bassin		8.00 – 8.55 TRX Ryg
	9.15 – 10.00 Skulderhold Niveau 2	9.15 – 10.00 Bassin	9.00 – 9.55 Ryghold Niveau 1	9.00 – 9.55 Knæ/ hofte Niveau 2
10.00 – 10.55 Balance/ Styrke	10.00 - 10.55 Fysisk træning	10.00 – 10.55 Balance/ Styrke	10.00 – 10.55 Fysisk træning	
11.00 – 11.55 Funktionel træning Styrke og motion Senior	11.00 -12.00 Fyssernes time	11.15 – 12.00 Karlehold	11.00 – 11.55 Funktionel træning Styrke og motion Senior	11.15 – 12.00 Karlehold
Optaget	Optaget	Optaget	Optaget	Optaget
12.30 – 13.00 Funktionel Træning Senior +	12.30 – 13.00 TEST timen	12.30 -13.00 Funktionel træning Senior +	12.30 – 13.00 Specifik Træning	12.30 – 13.00 Funktionel træning Senior +
13.00 – 13.55 Funktionel Træning Senior	13.00 - 13.30 Motorisk træning		13.30 – 14.00 Motorisk træning	13.00 – 13.45 Bassin 13.45 – 14.30 Bassin
		14.00 – 14.45 Osteoporoseholdet		
17.00 – 17.55 Rygtræning Niveau 2				

FysioDanmark Helsinge 48 79 10 34