

Hold oversigt

MANDAG

- **GOP Hold** 09.00-10.00
- **Superviseret træning** 10.00-11.00, 11.00-12.00, 13.00-14.00 og 16.00-17.00
- **Yoga** 16.00-17.00 (Holdsal II)
- **Ryghold** 17.00-18.00 (Holdsal II)

TIRSDAG

- **GOP Hold** 09.00-10.00 og 15.00-16.00
- **Superviseret træning** 10.00-11.00 og 16.00-17.00
- **Skånegymnastik** 11.00-12.00 (Holdsal I)
- **Bassinhold 1** 14.30-15.15 (i lokaler ved Fokus Fitness, Vejgård)
- **Bassinhold 2** 15.15-16.00 (i lokaler ved Fokus Fitness, Vejgård)
- **FysioPilates Fortsætter** 16.15-17.15 (Holdsal II)
- **Løbehold** 17.00-18.00 (Holdsal I)
- **FysioPilates Basis** 17.30-18.30 (Holdsal II)

ONSDAG

- **Bækkenbundshold** 08.30-09.30 (Holdsal I)
- **Superviseret træning** 10.00-11.00, 11.00-12.00 og 16.00-17.00
- **Babymassage** 10.30-11.30
- **FysioPilates Blandet** 11.00-12.00 (Holdsal II)

- Bassinhold 1 14.30-15.15 (i lokaler ved Fokus Fitness, Vejgård)
- Bassinhold 2 15.15-16.00 (i lokaler ved Fokus Fitness, Vejgård)
- FysioPilates Basis 15.45-16.45 (Holdsal II)
- Ryghold 17.00-18.00 (Holdsal I)
- GOP Hold 17.00-18.00
- FysioPilates Fortsætter 17.00-18.00 (Holdsal II)

TORSDAG

- FysioPilates Basis 08.45-09.45 (Holdsal II)
- GOP Hold 09.00-10.00 og 15.00-16.00
- Superviseret træning 10.00-11.00 og 16.00-17.00
- Mor/Baby hold 10.00-11.00 (Holdsal II)
- Skånegymnastik 11.00-12.00 (Holdsal I)
- Yoga 15.00-16.00 (Holdsal II)
- TumleLeg 16.00-17.00 (Holdsal II)
- TRX 17.00-18.00 (Holdsal II)

FREDAG

- Superviseret træning 10.00-11.00 og 11.00-12.00
- GOP Hold 12.30-13.30 og 14.00-15.00
- Ryghold 15.00-16.00 (Holdsal II)