

# HOLDPLAN 2022 - efterår

**FYSIOHOLD** - tilmelding: info@fysioteam / tel. 64461036

**FOR ALLE** - tilmelding: info@fysioteam.dk

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
6:30	• TRX morgen, intensiv 6:30 - 7:15 - Kirsten				
8:00		Superviseret træning 8:00 - 8:55 Christian			Superviseret træning 8:00 - 8:55 Christian
8:30			Morgenkondi 8:30 - 9:25 - Dorthe		
9:00		Superviseret træning 9:00 - 9:55 Christian			Superviseret træning 9:00 - 9:55 Christian
9:30			Hensynstagende 9:30 - 10:25 - Dorthe		
10:00	Gigt hold 10:00 - 10:55 Dorthe	FysioPilates 9:45- 10:40 Kirsten		Sclerosehold 10:00 - 10:55 Kirsten	Supervisionshold m.opvarmning 10:00 - 10:45 Dorthe
10:30		VF hold 09:30 - 10:25 Dorthe		Qigong 10: 00-10.55 Marianne	
11:00	Qigong 11:00 - 11:55 Marianne	Balance og styrke, skåne 10:45 - 11:15 - Kirsten	Hensynstagende 10:30 - 11:25 - Dorthe		
11:30		Superviseret træning 11.30-12:00 Lars		Styrke, skåne 10:30 - 11:00 Lars	Superviseret træning 11:00- 11.55 Dorthe, Rikke, Christian
12:00					
12:30	GLA:D knæ/hofte 12:30-13:25 Rikke				GLA:D knæ/hofte 12:30 - 13:25 - Dorthe
13:00					
13:30	Hensyntagende træning 13:30 - 14:15 - Rikke	Sclerose 13:30-14:25 Lars	Nakke/Skulder 13:30 - 14:25 - Dorthe	Hensynstagende 13:30 - 14:25 - Rikke	
14:00					
14:30					
15:00					Tilmelding og info: <a href="http://www.ejbyfysioterapi.dk">www.ejbyfysioterapi.dk</a>
15:30		Ryghold, skåne 15:30 - 16:25 - Kirsten		Ryghold, skåne 15:15 - 16:10 - Kirsten	Alle hold kræver forhåndstilmelding
16:00					
16:30	• Yoga, Patanjali, level 1 16:30 - 18:00 Birgithe Vibe	Ryghold, intensiv 16:30 - 17:25 - Kirsten		Ryghold, intensiv 16:30 - 17:25 - Kirsten	Træningen foregår i: Ejby Fysioterapis træningsafdeling i Sundhedsbanken Banebroen 2, 5592 Ejby
17:00					
17:30				• TRX, intensiv 17:30 - 18:15 - Kirsten	
18:00					Følg os: <a href="https://www.instagram.com/ejbyfysioterapi">Instagram.com/ejbyfysioterapi</a> <a href="https://www.facebook.com/fysioteam">Facebook.dk/fysioteam</a>
18:30	• Yoga, Patanjali, level 1-2 18:15 - 19:45 Birgithe Vibe	• Qigong, Sheng Zhen 19:30 - 20:45 Kitte Witting	• Yoga, Patanjali, level 1-2 18:15 - 19:45 Birgithe Vibe		
19:00					

