

Holdoversigt Ejby Fysioterapi

Træningen foregår i Sundhedsbanken, Banebroen 2, 5592 Ejby, 64461036, www.ejbyfysioterapi.dk

Mandag	06.30-07.15	TRX morgen v. Kirsten	Kirsten	Sal 1
	10.00-10.55	Gigt/smertehold	Dorthe	Sal 1/træningssal
	12.30-13.30	Amputationshold	Rikke	Træningssal
	13.30-14.30	Hensynstagende træning	Rikke	Træningssal/sal 1
	16.30-18.00	Yoga, Patanjali	Birgithe	Sal 2

Tirsdag	08.15-09.00	Superviseret træning	Christian	Træningssal
	09.30-10.25	Superviseret træning	Dorthe	Træningssal
	09.45-10.40	FysioPilates	Kirsten	Sal 1
	09.30-10.25	Fysioflow	Rikke	Sal 2
	11.15-12.00	Stolegymnastik	Rikke	Sal 1
	13.00-13.45	Superviseret styrkehold	Frida	Træningssal
	14.45-15.15	Superviseret Sclerosehold	Kirsten	Træningssal
	16.15-17.10	Ryghold intensivt	Kirsten	Sal 1

Onsdag	08.30-09.25	Morgenkondi	Dorthe	Træningssal/sal 1
	09.30-10.25	Hensynstagende holdtræning	Dorthe	Træningssal/sal 1
	10.00-10.55	Graviditetstræning	Frida	Sal 2
	10.30-11.25	Hensynstagende holdtræning	Dorthe	Træningssal/sal 1
	11.00-12.00	Superviseret styrkehold	Frida	Træningssal
	13.30-14.25	Nakke/skulderhold	Dorthe	Træningssal/sal 1
	16.00-16.55	FysioFlow 2	Rikke	Sal 2

Torsdag	09.00-10.00	Efterfødselshold	Frida	Sal 1
	10.00-10.55	Sclerosehold	Kirsten	Sal 1
	11.00-11.55	Ryghold, skåne	Kirsten	Sal 1
	11.15-12.00	Balancehold hensynstagende	Rikke	Træningssal
	13.30-14.30	Hensynstagende træning	Rikke	Træningssal/sal 1
	15.15-16.10	Ryghold, skåne	Kirsten	Sal 1
	16.30-17.15	Ryghold, intensivt	Kirsten	Sal 1
	17.15-18.00	TRX eftermiddag	kirsten	Sal 1
	18.15-19.45	Yoga, Patanjali	Birgithe	Sal 2

Fredag	08.15-09.00	Træningshold	Christian	Træningssal
	09.00-10.00	Træningshold	Christian	Træningssal
	10.00-10.45	Supervisionshold m. opvarmning	Dorthe	Sal 1/træningssal
	11.00-11.30	Superviseret træning	Rikke	Træningssal
	11.15-12.00	GLA;D hold hofte/knæ	Dorthe	Træningssal

Træning med og uden henvisning - kræver tilmelding hos Ejby Fysioterapi

Træning uden henvisning - kræver tilmelding hos **Eksterne undervisere/udbydere**