

# TRÆNING HOS FYSIODANMARK

## UGE 14

	Morgen	Formiddag	Eftermiddag	Aften
MANDAG	Kl. 09.00-09.30 Morgenyoga Bolette	Kl. 11.00-11.30 Pulshold - lavt til moderat (NS) Natasha	Kl. 13.30-14.00 Seniortræning - Lavt til moderat niveau Mille Andersen	
TIRSDAG	Kl. 9.30-10.00 Morgen-gymnastik Julie	Kl. 13.30-14.00 Cross-hold (kondition) Julie	Kl. 16.00-16.30 Military Fitness Martin	Kl. 19.00-19.30 Pulshold - Moderat til højt Signe
ONSDAG	Kl. 09.00-09.30 Fysiopilates Niveau - Let Marianne	Kl. 11.00-11.30 Pulshold - lavt til moderat Natasha	Kl. 14.00-14.30 "Op af Sofaen" (Stræk og mobiliserin) Tine	
TORS DAG	Kl. 9.30-10.00 Morgen-gymnastik Ida	Kl. 13.30-14.00 Funktional sportstræning Julie	Kl. 17.00-17.30 CorePilates Holbæk	Kl. 19.00-19.30 Pulshold - Moderat til højt Signe
FREDAG	Kl. 11.00-11.30 Pulshold - lavt til moderat Natasha	Kl. 13.30-14.00 Yoga Julie	Kl. 14.30-15.00 FysioCross Tine	
LØRDAG		Kl. 11.00-11.30 Pulshold - Moderat til højt Signe		
SØNDAG				

KOMMENDE  
WORKSHOPS

ALTÆDEREN - EN  
GUIDE TIL EN  
SUNDERE HVERDAG

LANDSHOLDSFYS -  
GODE RÅD I  
PAUSEN

STYRKETRÆNING  
TIL ÆLDRE

LØB

KOMMENDE  
TEMAER

UNGE OG SPORT

FAMILIE OG BØRN

HJEMMEKONTOR

ÆLDRE/SENIORER