

Juleholdplan for Aalborg, Hasseris og Nørresundby



Glædelig jul og godt nytår

FYSIO

DANMARK

AALBORG • HASSERIS • NØRRESUNDBY

Aalborg Fredag 23/12

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Cardioområde
7:30					
8:00					
8:30					
9:00		GLAD knæ / hofte 9:00-9:55			
9:30					
10:00	Neuro BIG 10:00-10:55				
10:30					
11:00					
11:30					
12:00					
12:30					
13:00					
13:30					
14:00					
14:30					
15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					

Fredag 23/12

	Hasseris	Nørresundby	Andet
7:30			
8:00			
8:30			
9:00			
9:30			
10:00	Rehab neuro 10:00-10:55		
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			

Aalborg Tirsdag 27/12

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Cardioområde
7:30					
8:00					
8:30					
9:00		GLAD knæ/hofte 9:00-9:55	GLAD Ryg 9:00-9:55		
9:30					
10:00	Sund senior 10:00-10:55				
10:30					
11:00					
11:30					
12:00					
12:30	Rehab hofte/ knæ/ankel 12:30-13:25			Rehab hofte/ knæ/ankel 12:30-13:25	
13:00					
13:30					
14:00					
14:30					
15:00					
15:30	Rehab hofte/ knæ/ankel 15:30-16:25	GLAD knæ/hofte 15:30-16:25	GLAD knæ/hofte 15:30-16:25	Rehab hofte/ knæ/ankel 15:30-16:25	
16:00					
16:30		Ryghold niv.2 16:30-17:25			
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					

Tirsdag 27/12

	Hasseris	Nørresundby	Andet
7:30			
8:00			
8:30			
9:00	Rehab hofte/knæ/ankel 9:00-09:55		
9:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30	Rehab hofte/knæ/ankel 15:30-16:25		
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			

Aalborg Onsdag 28/12

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Cardioområde
7:30					
8:00					
8:30					
9:00					
9:30					
10:00	Pilates 1				
10:30	10:00-10:55				
11:00	Neuro 1				
11:30	11:00-11:55				
12:00					
12:30					
13:00	Neuro 2				
13:30	13:00-13:55				
14:00					
14:30					
15:00					
15:30					
16:00	Pilates				
16:30	16:00-16:55				
17:00	Ryghold niv. 2				
17:30	17:00-17:55				
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					

Onsdag 28/12

	Hasseris	Nørresundby	Andet
7:30			
8:00			
8:30			
9:00			
9:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00		Rehab 16:00-16:55	
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			

Aalborg Torsdag 29/12

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Cardioområde
7:30					
8:00					
8:30	Knæhold 1 8:30-9:25				
9:00					
9:30					
10:00				Rehab neuro 10:00-10:55	
10:30					
11:00					
11:30					
12:00		GLAD knæ/hofte 12:00-12:55			
12:30	Rehab knæ/hofte/ankel 12:30-13:25			Rehab knæ/hofte/ankel 12:30-13:25	
13:00					
13:30					
14:00					
14:30					
15:00	Rehab knæ/hofte/ankel 15:00-15:55			Rehab knæ/hofte/ankel 15:00-15:55	
15:30					
16:00	GLAD Ryg 16:00-16:55				
16:30					
17:00	Knæhold 1+2 17:00-17:55	Cardio + styrke 17:00-17:55			
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					

Torsdag 29/12

	Hasseris	Nørresundby	Andet
7:30			
8:00	Rehab hofte/knæ/ankel 8:00-8:55		
8:30			
9:00			
9:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			

Aalborg Fredag 30/12

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Cardioområde
7:30					
8:00					
8:30					
9:00		GLAD knæ/hofte 9:00-9:55			
9:30					
10:00	Neuro BIG 10:00-10:55				
10:30					
11:00					
11:30					
12:00					
12:30					
13:00					
13:30					
14:00					
14:30					
15:00					
15:30					
16:00					

Fredag 30/12

	Hasseris	Nørresundby	Andet
7:30			
8:00			
8:30			
9:00			
9:30			
10:00	Rehab neuro 10:00-10:55		
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			

Åbningstider i julen

Aalborg

Fredag	23. december	kl. 7:15-16:00
Lørdag	24. december	Lukket
Søndag	25. december	Lukket
Mandag	26. december	Lukket
Tirsdag	27. december	kl. 7:15-18:00
Onsdag	28. december	kl. 7:15-18:00
Torsdag	29. december	kl. 7:15-18:00
Fredag	30. december	kl. 7:15-16:00
Lørdag	31. december	Lukket
Søndag	1. januar	Lukket
Mandag	2. januar	7:15-19:00

Hassseris og Nørresundby

Fredag	23. december	kl. 8:00-14:00
Lørdag	24. december	Lukket
Søndag	25. december	Lukket
Mandag	26. december	Lukket
Tirsdag	27. december	kl. 8:00-17:00
Onsdag	28. december	kl. 8:00-17:00
Torsdag	29. december	kl. 8:00-17:00
Fredag	30. december	kl. 8:00-14:00
Lørdag	31. december	Lukket
Søndag	1. januar	Lukket
Mandag	2. januar	8:00-19:00



FysioDanmark Aalborg

J.F. Kennedys Plads 1R, 4. sal
9000 Aalborg

FysioDanmark Hasseris

Skelagervej 379A, 1. sal
9000 Aalborg

FysioDanmark Nørresundby

Nørre Uttrup Torv 11
9400 Nørresundby