

Holdplan: Vederlagsfri Træning

Alle hold har en varighed af 55 minutter medmindre andet er angivet

Rehab – specialiseret og superviseret træning

Dag	Kl	Fysioterapeut	Klinik
Mandag	15.30	Ungdomshold Solveig	Hasseris
	17.00	Pia	Kennedy
Tirsdag	11.00	Pia	Kennedy
Onsdag	11.00	Pia	Kennedy
	15.00	Pia	Kennedy
Torsdag	09.00	Pia	Kennedy
	10.00	Pia	Kennedy
	16.00	Pia	Kennedy
Fredag	10.00	Pia	Kennedy

Niveau I – for alle

Dag	Kl	Fysioterapeut	Klinik
Mandag	09.30	Kasper	Hasseris
	11.00	Frederik	Kennedy
Onsdag	10.30	Stine	Hasseris
Fredag	10.00	Kasper	Hasseris

Niveau II – for øvede

Dag	Kl	Fysioterapeut	Klinik
Tirsdag	16.30	Casper	Hasseris
	16.30	Thomas	Kennedy

Onsdag	13.00	Anton	Kennedy
Torsdag	09.00	Jacob	Hasseris
	16.00	Jacob	Hasseris
Fredag	13.00	Anton	Kennedy

Cardio

Dag	Kl	Fysioterapeut	Klinik
Mandag	09.30	Pia	Kennedy
	13.00	Pia	Kennedy
Torsdag	15.00	Pia	Kennedy
	15.30	Pia	Kennedy

Balance

Dag	Kl	Fysioterapeut	Klinik
Onsdag	11.00	Nadia	Kennedy
Fredag	10.00	Nadia	Kennedy

Pilates

Dag	Kl	Fysioterapeut	Klinik
Mandag	16.00	Nadia	Kennedy
Onsdag	10.00	Pia	Kennedy
	16.00	Cecilie	Kennedy
Fredag	11.00	Pia	Kennedy

Fodbold

Dag	Kl	Fysioterapeut	Lokation
Onsdag	14.00	Jacob	Freja

Stolehold

Dag	Kl	Fysioterapeut	Klinik
Tirsdag	10.00	Stine	Kennedy

Livetræning - 30 minutter

Dag	Kl	Fysioterapeut	Klinik
Tirsdag	08.00	Pia	Online
Torsdag	08.00	Pia	Online

Bassin

Læs mere [her](#)