

Sommertræning hos FysioDanmark Aalborg, Nørresundby og Hasseris

Ugedag	Holdtype	KI	Holdbeskrivelse	Lokation	Uge 28	Uge 29	Uge 30	Uge 31	
Mandag	Knæ 1	08:30	For alle	Kennedy	Sissel	Isabella	Isabella	Annemette	
Mandag	Cardio & styrke	09:00			Casper	Casper	Casper	Casper	
Mandag	Pilates	09:30			Cecilie	Isabella	Isabella	Mike	
Mandag	Sund Senior	10:00			Nadia	Ida	Mike	Sara	
Mandag	Yoga	10:00			Laura	Anne	Lærke	Lærke	
Mandag	Rehab knæ	10:00	Husk eget program	Nørresundby	Anders	Anders	Anders	Anders	
Mandag	Cardio & styrke	10:30	For alle	Kennedy	LUKKET	LUKKET	LUKKET	LUKKET	
Mandag	GLAD knæ	12:30	Husk eget program		Elisa	Ida	Mike	Sara	
Mandag	Rehab knæ	15:00			Thomas	Thomas	Studerende	Thomas	
Mandag	Rygghold 2	16:00	For øvede		Pia	Pia	Pia	Pia	
Mandag	Pilates	16:00	For alle		Laura	Ida	Sara	Ida	
Mandag	Rehab skulder	16:00	Husk eget program		Anton	Anton	Signe	Frederik	
Mandag	Rehab	16:00			Nørresundby	Anders	Anders	Anders	Anders
Mandag	GLAD ryg	17:00			Kennedy	LUKKET	LUKKET	LUKKET	Merle
Mandag	Rygghold 2	17:00	For øvede	Isabella		Isabella	Isabella	Isabella	
Mandag	Cross	17:00	Laura	Jeppe		Signe	Frederik		
Mandag	Pilates	18:00	For alle	Laura		Jeppe	Signe	Ida	
Mandag	Rygghold	18:05	For øvede	Bodil	LUKKET	LUKKET	LUKKET		
Mandag	Pilates	19:10		Bodil	LUKKET	LUKKET	LUKKET		
Mandag	Bassin			Benjamin	Benjamin	LUKKET	Merle		
Mandag	Knæ 1	16:00	For alle	Hasseris	LUKKET	LUKKET	LUKKET	LUKKET	
Mandag	Cross	17:00	For øvede	Hasseris	Søren	LUKKET	LUKKET	Søren	
Mandag	Nakkehold	18:00	For alle		Søren	LUKKET	LUKKET	Søren	
Tirsdag	GLAD ryg	09:00	Husk eget program	Kennedy	LUKKET	LUKKET	Lærke	Lærke	
Tirsdag	GLAD knæ	09:00			Trine	Isabella	Isabella	Isabella	
Tirsdag	Rygghold	08:45	For alle	Nørresundby	Bodil	LUKKET	LUKKET	LUKKET	
Tirsdag	Rehab knæ	08:00 09:00	Husk eget program	Hasseris	Træner 9:30 m/ Kasper	Træner 9:30 m/ Kasper	Træner 9:30 m/ Kasper	Træner 9:30 m/ Kasper	
Tirsdag	Rygghold	09:45			Nørresundby	Bodil	LUKKET	LUKKET	LUKKET

Tirsdag	GLAD	10:00	Husk eget program	Kennedy	Elisa	LUKKET	LUKKET	LUKKET
Tirsdag	Sund Senior	10:00	For alle		Isabella	Isabella	Isabella	Merle
Tirsdag	Rehab	10:00	Husk eget program	Hasseris	Træner 9:30 m/ Kasper	Træner 9:30 m/ Kasper	Træner 9:30 m/ Kasper	Træner 9:30 m/ Kasper
Tirsdag	Cardio&styrke	11:00		Nørresundby	Trausti	Trausti	Trausti	Trausti
Tirsdag	GLAD knæ	11:00		Kennedy	Trine	LUKKET	LUKKET	LUKKET
Tirsdag	Rehab knæ	12:30			Sissel	Ida	Sara	Annemette
Tirsdag	Rehab knæ	15:30			Sissel	Signe	Signe	Ida
Tirsdag	GLAD knæ	15:30			Laura	Ida	Mike	Annemette
Tirsdag	Ryghold 2	16:30			Stine	Stine	Stine	Stine
Tirsdag	Rehab knæ	16:30		Husk eget program	Sissel	Ida	Signe	Annemette
Tirsdag	Knæ niv 1	16:30	For alle	Hasseris	LUKKET	LUKKET	LUKKET	
Tirsdag	Cardio og styrke	17:00		Kennedy	Sissel	Signe	Mike	Ida
Tirsdag	Knæ 1	17:30			Isabella	Isabella	Signe	Annemette
Tirsdag	Knæ 2	18:00			Sissel	Signe	Isabella	Isabella
Onsdag	Rehab	09:00	Husk eget program	LUKKET	LUKKET	LUKKET	Jacob	
Onsdag	Ryghold 1	09:30	For alle	Hasseris	Laura	Anne	Anne	Solvejg
Onsdag	Pilates	10:00		Kennedy	Cecilie	Signe	Signe	Sara
Onsdag	Rehab	10:00	Husk eget program	Nørresundby	Anders	Anders	Anders	Anders
Onsdag	GLAD knæ	11:00		Kennedy	LUKKET	LUKKET	LUKKET	Annemette
Onsdag	Yoga	15:00	LUKKET		LUKKET	Lærke	Lærke	
Onsdag	Pilates	16:00	Laura		Ida	Lærke	Lærke	
Onsdag	Rehab	16:00	Frida		Signe	Anne	Frederik	
Onsdag	Rehab	16:00	Husk eget program	Nørresundby	Pernille	Trausti	Trausti	Trausti
Onsdag	Ryghold 2	17:00	For øvede	Kennedy	Laura	Ida	Anne	Anne
Onsdag	Rehab ryg	17:00	Husk eget program		LUKKET	LUKKET	Lærke	Lærke
Onsdag	Yoga	17:00	For øvede		Bodil	LUKKET	LUKKET	LUKKET
Onsdag	Pilates	18:05			Bodil	LUKKET	LUKKET	LUKKET
Onsdag	Bassin				LUKKET	LUKKET	LUKKET	Merle
Torsdag	Knæ 1	08:30	For alle		Sissel	Signe	Mike	Annemette

Torsdag	Rehab knæ	08:00	Husk eget program	Hasseris	Træner 9:30 m/ Kasper	Træner 9:30 m/ Kasper	Træner 9:30 m/ Kasper	Træner 9:30 m/ Kasper
Torsdag	Pilates	09:00	For alle	Nørresundby	Bodil	LUKKET	LUKKET	LUKKET
Torsdag	GLAD knæ	10:00	Husk eget program	Kennedy	LUKKET	LUKKET	LUKKET	Annemette
Torsdag	Sund Senior	10:00	For alle		Sissel	Jeppe	Jeppe	Isabella
Torsdag	Rehab	10:00	Husk eget program	Hasseris	Træner 9:30 m/ Kasper	Træner 9:30 m/ Kasper	Træner 9:30 m/ Kasper	Træner 9:30 m/ Kasper
Torsdag	Træningscafe	10:00	For alle	Nørresundby	Trausti	Trausti	Trausti	Trausti
Torsdag	Cardio	11:00	For alle	Kennedy	Trine	Jeppe	Jeppe	Isabella
Torsdag	Knæ 1	11:30			Trine	Jeppe	Jeppe	Isabella
Torsdag	GLAD knæ	12:00	Husk eget program		Elisa	Anne	Mike	Mike
Torsdag	Rehab knæ	12:30			Laura	Jeppe	Jeppe	Annemette
Torsdag	Rehab knæ	14:00			Træner m/ kl. 1	Træner m/ kl. 1	Træner m/ kl. 1	Træner m/ kl. 15
Torsdag	Rehab knæ	15:00			Elisa	Isabella	Isabella	Ida
Torsdag	Ryghold 2	15:00	For øvede		Hasseris	LUKKET	LUKKET	Jacob T
Torsdag	GLAD ryg	16:00	Husk eget program	Kennedy	LUKKET	LUKKET	Mette	Mette
Torsdag	Pilates	16:00	For alle		Laura	Isabella	Isabella	Ida
Torsdag	GLAD knæ	16:00	Husk eget program		Elisa	LUKKET	LUKKET	LUKKET
Torsdag	Knæ 1	16:00	For alle	Hasseris	LUKKET	LUKKET	Jacob T	Jacob T
Torsdag	Nakkehold	17:00		Kennedy	LUKKET	LUKKET	LUKKET	Mette
Torsdag	Knæ 1	17:00			Laura	Isabella	Isabella	Ida
Torsdag	Cardio & styrke	17:00			Stine	Stine	Stine	Stine
Torsdag	Nakkehold	18:00			LUKKET	LUKKET	LUKKET	Mette
Torsdag	Knæ 2	18:00		For øvede	Anton	Anton	Træner m/ kl. 1	Træner m/ kl. 17
Torsdag	Cardio & styrke	18:00		For alle	Stine	Stine	Stine	Stine
Fredag	Skulder niv 1	07:30	For alle	Kennedy	Anton	Anton	LUKKET	LUKKET
Fredag	GLAD ryg	09:00	Husk eget program		LUKKET	LUKKET	Lærke	Lærke
Fredag	GLAD knæ	09:00			Elisa	Isabella	Jeppe	Annemette
Fredag	Rehab	09:00			Kasper	Kasper	Kasper	Kasper

Fredag	GLAD knæ	10:00			Elisa	LUKKET	LUKKET	LUKKET
Fredag	Pilates	10:00	For alle	Nørresundby	Jeppe	Isabella	Lærke	Lærke
Fredag	Ryghold	10:00	For alle		Bodil	LUKKET	LUKKET	LUKKET
Fredag	Yoga	11:00	For alle	Kennedy	Bodil	LUKKET	LUKKET	LUKKET
Fredag	GLAD knæ	11:00	Husk eget program		Elisa	LUKKET	LUKKET	LUKKET
Fredag	Pilates	11:00	For alle		LUKKET	LUKKET	Lærke	Lærke

