

Træningshold sommer/efterår 2019

GLA:D RYG

Hold	Tid	Fys	Uge	Datoer							
GLA:D® Ryg	Mandag kl. 16-17 Onsdag kl. 16-17	AM	22	27.05	29.05	03.06	05.06	12.06	17.06	19.06	24.06
				26.06	01.07	03.07	08.07	10.07	05.08	07.08	12.08
				14.08	19.08	<i>Ingen træning 10.06 + uge 29-30-31</i>					
GLA:D® Ryg	Mandag kl 17-18 Torsdag kl. 17-18	JHO	26	27.06	01.07	04.07	22.07	29.07	01.08	12,08	15,08
				19.08	22.08	26.08	29.08	02.09	05.09	09.09	12.09
				16.09	19.09	<i>Ingen træning i uge 28-29-32</i>					
GLA:D® Ryg	Mandag kl. 15-16 Onsdag kl. 15-16	AM	33	12.08	14.08	19.08	21.08	26.08	28.08	02.09	04.09
				09.09	11.09	16.09	18.09	23.09	25.09	30,09	02.10
				07.10	09.10						
GLA:D® Ryg	Mandag kl. 16-17 Onsdag kl. 16-17	AM	35	26.08	28.08	02.09	04.09	09.09	11.09	16.09	18.09
				23.09	25.09	30.09	02.10	07.10	09.10	21.10	23.10
				28.10	30.10	<i>Ingen træning i uge 42</i>					
GLA:D® Ryg	Mandag kl 17-18 Torsdag kl. 17-18	JHO	39	23.09	26.09	30.09	03.10	07.10	10.10	21.10	24.10
				28.10	31.10	04.11	07.11	11.11	14.11	18.11	21.11
				25.11	28.11	<i>Ingen træning i uge 42</i>					
GLA:D® Ryg	Mandag kl. 15-16 Onsdag kl. 15-16	AM	43	21.10	23.10	28.10	30.10	04.11	06.11	11.11	13.11
				18.11	20.11	25.11	27.11	02.12	04.12	09.12	11.12
				16.12	18.12						
GLA:D® Ryg	Mandag kl. 16-17 Onsdag kl. 16-17	AM	45	04.11	06.11	11.11	13.11	18.11	20.11	25.11	27.11
				02.12	04.12	09.12	11.12	16.12	18.12	06.01	08.01
				13.01	15.01	<i>Ingen træning i uge 52-01</i>					
GLA:D® Ryg	Mandag kl 17-18 Torsdag kl. 17-18	JHO	49	02.12	05.12	09.12	12.12	16.12	19.12	06.01	09.01
				13.01	16.01	20.01	23.01	27.01	30.01	03.02	06.02
				10.02	13.02	<i>Ingen træning i uge 52-01</i>					

GLA:D HOFTE & KNÆ

Hold	Tid	Fys	Uge	Datoer										
GLA:D® Hofte & knæ	Mandag kl 14-15 Torsdag kl 15-16	JHO	36	02.09	05.09	09.09	12.09	16.09	19.09	23.09	26.09			
				30.09	03.10	07.10	10.10	21.10	24.10	<i>Ingen træning i uge 42</i>				
GLA:D® Hofte & knæ	Mandag kl 14-15 Torsdag kl 15-16	JHO	44	28.10	31.10	04.11	07.11	11.11	14.11	18.11	21.11			
				25.11	28.11	02.12	05.12	09.12	12.12					

TRÆNINGSHOLD (SIT)

Hold	Tid	Fys	Uge	Datoer
Træningshold (SIT)	Onsdag kl 17-18	AM	17	Løbende indtag
Træningshold (SIT)	Torsdag kl 16-17	JHO	17	Løbende indtag

Tilmelding: Ved personlig henvendelse på klinikken eller pr. tlf. 66 12 23 82. Du kan henvende dig telefonisk dagligt 8-18

Betaling: Egenbetalingen for deltagelse på hold vil afhænge af tilskuddet fra den offentlige sygesikring samt af, om du er medlem af sygeforsikringen "Danmark".
Detaljer angående pris kan fås ved at rette henvendelse til klinikken.

Husk: Medbring hver gang:

* Sygesikringskort * Håndklæde * At være iført løstsiddende tøj