

# HOLDOVERSIGT

**Mandag:** 09.30-10.30 GLA:D  
10.30-11.30 MTT  
14.00-15.00 MTT  
16.30-17.30 Ryghold

**Tirsdag:** 08.30-09.30 GLA:D  
10.00-11.00 MTT

**Onsdag:** 10.00-11.00 GLA:D  
11.00-12.00 Senior Dame (Udendørs)  
16.30-17.30 Funktional Styrketræning  
18.00-19.00 Ryghold (Øvet)

**Torsdag:** 08.30-09.30 Efter GLA:D  
10.00-11.00 MTT -alm. Træningshold  
11.00-12.00 Parkinson (Boksetræning)  
14.00-15.00 MTT  
16.30-17.30 Ryghold

**Fredag:** 08.30-09.30 GLA:D  
10.00-11.00 Senior  
11.00-12.00 Senior Herre



# Hørsholm Fysioterapi & rygcenter

Hørsholm Midtpunkt 14,1  
2970 Hørsholm  
45 86 94 00  
[post@horsholmfys.dk](mailto:post@horsholmfys.dk)