

På nedennævnte tidspunkter vil der indtil videre være en frivillig til stede i fitnesslokalet, så du kan få hjælp til brug af maskinerne, eller hvis du er utryk ved at træne alene i lokalet. Der kan forekomme aflysninger, så hold øje på Fortegårdens hjemmeside.

Kl.	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
8-9					
9-10					
10-11				Mette Nordstrøm	
11-12	Jytte Schacht				
12-13					
13-14					
14-15					
15-16					

Hvis man har brug for hjælp til at få lavet et personligt træningsprogram, henvises man til at kontakte Emil, fysioterapeut i Fortegården. Emil kontaktes gennem receptionen.

Hvis du kan tænke dig at være frivillig i fitnesslokalet, eller blive uddannet som instruktør, så kontakt Vibeke, fysioterapeut i Fortegården. Vibeke kontaktes gennem receptionen.

Hvis du har ønske om at få hjælp af en frivillig på andre tidspunkter, så kontakt Mette tlf. 5054 1677.