

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	Lørdag	SØNDAG	
7.00-8.00	Rengøring 7.30	Rengøring 7.00	Rengøring 7.30	Ledig	Rengøring 7.00	Ledig	Ledig	
8.00-8.15						Ledig	Ledig	Ledig
8.15-8.30						Ledig	Ledig	Ledig
8.30-8.45						Ledig	Ledig	Ledig
8.45-9.00						Ledig	Ledig	Ledig
8.00-9.15						Rengøring 8.00	Ledig	Ledig
9.15-9.30	Omkledning/ hjælp Ryghold A	FysioDanmark Thomas Höfelsauer (8-9.30)	Omkledning/ hjælp Hold A		Ledig	Ledig	Ledig	
9.30-9.45	Ryghold A		Ryghold A		Ledig	Ledig	Ledig	
9.45-10.00	Ryghold A Omklædning/ Hjælp Hold B	Omkledning /Hjælp Selvtræning	Ryghold A Omklædning/ Hjælp Hold B	Omkledning /Hjælp Selvtræning	Ledig	LSK	Ledig	
10.00-10.15	Ryghold B Omklædning/ Hjælp Hold A	Selvtræning	Ryghold B Omklædning/ Hjælp Hold A	Selvtræning	Omkledning/ Hjælp Ryghold selvtræning		Ledig	
10.15-10.30	Ryghold B		Ryghold B		Ryghold selvtræning		Ledig	
10.30-10.45	Omkledning/ Hjælp Hold B	Omkledning /Hjælp Selvtræning/skuld erhold	Omkledning/ Hjælp Hold B	Omkledning /Hjælp Selvtræning	Ryghold selvtræning Omklædning/ Hjælp Individuel (kommer ud til Trine, da hun ikke må gå fra holdet)		Ledig	
10.45-11.00	Rengøring	Omkledning /Hjælp Skulderhold/blet	Rengøring	Omkledning /Hjælp Skulderhold/blet	Omkledning/ Hjælp Ryghold selvtræning		Ledig	
11.00-11.15	Omkledning/ Hjælp Individuel	Skulderhold/blet	Omkledning/ Hjælp Individuel	Skulderhold/blet	Individuel		Ledig	
11.15-11.30	Individuel		Omkledning /Hjælp Skulderhold/blet				Individuel	Omkledning/ hjælp p Skulderhold/blet
11.30-11.45								Ledig
11.45-12.00	Omkledning/ Hjælp Individuel	Rengøring	Omkledning/ Hjælp Individuel	Rengøring	Klinik for fysioterapi H. Christensen (11.45-14.15) Rengøring/ adm.		Ledig	
12.00-12.15	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost			LSK	
12.15-12.30								
12.30-12.45	Rengøring	Omkledning/ hjælp p Hofte/knæ/blet et hold	Rengøring	Omkledning/ hjælp p Hofte/knæ/blet et hold				
12.45-13.00		Hofte/knæ/blet et hold		Hofte/knæ/blet et hold				
13.00-13.15	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig				
13.15-13.30	FysioDanmark Hanne Lise Chr. (13.15-15.00)	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig			
13.30-14.00		Ledig	Ledig	Ledig	Ledig			
14.00-14.30		Ledig	Ledig	Diabetesforening	Ledig			
14.30-15.00		Ledig	Ledig	Diabetesforening	Ledig			
15.00-15.30	Ledig	Klinik for fysioterapi Birgitte Brabrand (14.00 - 18.00)	FysioDanmark Thomas Höfelsauer (15.00 - 17.30)	Ledig	LSK	Ledig		
15.30-16.00	FOF (15.30-17.00)			Ledig		Ledig	Ledig	
16.00-16.30				Ledig		Ledig	Ledig	
16.30-17.00				Ledig		Ledig	Ledig	
17.00-17.30				Ledig		Ledig	Ledig	
17.30-18.00	Ledig			Ledig		Ledig	Ledig	
18.00-18.30	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Til 18.15	Ledig		
18.30-19.00	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig		
19.00-19.30	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig		
19.30-20.00	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig		

TRC - Træningscentret råder over
FOF - aftenskole
Klinikker
Rengøring
Lyngby Svømmeklub
Ledige tider
Diabetesforening