



TØRRING
FYSIOTERAPI & TRÆNING

TRÆNINGSPAN

Udenfor klinikkens åbningstider låser du dig selv ind med chiparmbånd.

Træningsplan gældende for perioden:
December 2020

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
5.00	05.00 - 08.30	05.00 - 08.30	05.00 - 08.30	05.00 - 08.30	05.00 - 08.30	05.00 - 22.00	05.00 - 22.00
6.00							
7.00							
8.00							
9.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00					13.00 - 22.00		
14.00							
15.00	15.00 - 22.00	● 15.00 - 22.00	● 15.00 - 22.00	● 15.00 - 22.00	● 15.00 - 22.00		
16.00			●	●			
17.00				● 17.00 - 18.00			
18.00	●						
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							

- FRI Fri træning for alle med medlemskab
- LUKKET Adgang til træning er forbeholdt fysioterapiens brugere og patienter.
- INSTRUKTØRHJÆLP Træn sammen med en instruktør og få råd og vejledning til din træning. OBS aflyst pga sygdom.
- UGENTLIGE HOLD Holdtræning for medlemmer/indehavere af klippekort
- HOLDTRÆNING Holdtræning