



TØRRING
FYSIOTERAPI & TRÆNING

TRÆNINGSPÅN

Udenfor klinikkens åbningstider låser du dig selv ind med chiparmbånd.

Træningsplanen er senest opdateret:
August 2022

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
5.00	05.00 - 09.00	05.00 - 09.00	05.00 - 08.30	05.00 - 09.00	05.00 - 09.00	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 - 14.00	12.00 - 13.30			13.00 - 22.00		
14.00		●					
15.00	15.00 - 22.00		● 15.00 - 22.00	15.00 - 22.00			
16.00	●			●			
17.00	●	● 17.00 - 22.00		●			
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
- EKSTRA TRAVLHED Holdsalen og/eller det funktionelle område v/ håndvægtene mm. kan være optaget pga. holdtræning
- SPØRGETIME Få hjælp til din træning ved en af vores fysioterapeuter

www.toerringfysioterapi.dk
Tlf. 75 80 19 07

Obs: Træningsplanen opdateres hver måned - ændringer kan derfor forekomme.

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<i>Cirkeltræning</i>			<i>Kl. 07.00 - 08.00</i>		
<i>Tirsdagsstyrke hold</i>		<i>Kl. 17.00 - 18.00</i>			
<i>Pilates</i>	<i>Kl. 18.00 - 19.00</i>	<i>Kl. 14.30 - 15.30</i>			
<i>Afslapningsyoga</i>				<i>Kl. 16.30 - 18.00</i>	
<i>Power yoga</i>	<i>Kl. 16.00 - 17.00</i>				

- **UGENTLIGE HOLD**
 PRISER Ugentlige hold for medlemmer og indehavere af klippekort m. fysioterapeut Amalie
 Månedsmemberskab m. hold: 300 kr. 10-turs klippekort til hold på hhv. 60/90 min: 700 kr./1050 kr.
- **FUNKTIONELLE HOLD**
 PRISER Funktionelle hold m. fysioterapeut og osteopat Jeppe
 Tirsdagsstyrke hold: 10 ugers træning: 1000 kr.