

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

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