



HÄLSOTRÄNING

GRUPPTRÄNING MED FYSIOTERAPEUT SJÄVTRÄNING MED INDIVIDUELLT PROGRAM

GRUPPTRÄNING - se utbud och priser på www.medimar.ax

SJÄLVTRÄNING - för dig som vill träna i din egen takt med individuellt anpassat program. Kontakta våra fysioterapeuter för ett individuellt anpassat program. Fysioterapeuten lär dig övningarna som du sedan kan träna på egen hand, s.k. självträning.

Pris: 10 gånger 57 €/person, 51 €/person för företagskunder, pensionärer och studerande.

Självträning

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
07.30 – 08.00					
08.00 - 09.00					
09.00 - 10.00				Reserverat förening	Reserverat förening
10.00 - 11.00				Starka seniorer Kl. 10.30 – 11.30	
11.00 – 12.00					
12.00 – 13.00					
13.00 – 14.00					
14.00 – 15.00					
15.00 – 16.00					
16.00 – 17.00				Artroträning Kl. 16.30 – 17.30	
17.00 – 18.00					
18.00 – 19.00					

Schemat gäller 1.9 - 31.12.2018. Eventuella ändringar kan ske, vänligen se www.medimar.ax