

RB Fysio Timeplan

Fra uke 3

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
HTK m/ Ronnie kl 10.00-11.00	Fysiotimen kl 09.00-10.00	Fysiotimen kl 14.30-15.30	HTK m/Karin kl. 10.00 - 11.00	Fysiotimen kl 09.00-10.00
Kettlebells m/Christina* kl 18.00-18.45	CrossBoxing m/Roar kl 17.00-18.30	HTP m/Svein Håvard kl 17.00-18.00	REHAB m/Ronnie Rygg/skulder/nakke kl. 11.30 - 12.00	
Veteranboksing kl 19.15-20.00		HTK m/ Karin kl 18.00-19.00	REHAB m/Ronnie Hofte/kne/ankel kl. 12.00 - 12.30	
HIIT Crossfit kl. 20.00 - 20.30				

Påmelding skjer direkte i resepsjon eller per telefon/sms.

**Kettlebells med Christina med oppstart fra uke 4*

	Laveste intensitet
	Litt intensitet
	Medium intensitet
	Høy intensitet

www.rb-fysio.no/timeplan

www.rb-fysio.no/treningstilbud