

# Ordinært treningstilbud vår 2012

| Mandag                               |                                      | Tirsdag                                 |   | Onsdag                               |                                      | Torsdag                              |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|---|---|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| MKF                                  | Volvat                               | MKF                                     | Volvat                                  | MKF                                  | Volvat                               | MKF                                  | Volvat                               |
|                                      |                                      | <b>08.00</b><br>Mensendieck<br>advanced |   | <b>09.15</b><br>Mensendieck<br>basic |                                      |                                      |                                      |
|                                      | <b>10.30</b><br>Mensendieck<br>basic | <b>10.00</b><br>Mensendieck<br>basic    | <b>09.30</b><br>Mensendieck<br>advanced | <b>10.30</b><br>Mensendieck<br>basic |                                      | <b>10.30</b><br>Mensendieck<br>basic |                                      |
|                                      |                                      | <b>11.30</b><br>Mensendieck<br>basic    |   |                                      | <b>13.00</b><br>Mensendieck<br>basic |                                      | <b>13.00</b><br>Mensendieck<br>basic |
| <b>16.30</b><br>Mensendieck<br>basic |                                      | <b>16.00</b><br>Mensendieck<br>basic    | <b>15.30</b><br>Mensendieck<br>basic    |                                      |                                      |                                      |                                      |
| <b>17.30</b><br>Mensendieck<br>basic |                                      | <b>17.00</b><br>Mensendieck<br>basic    | <b>16.30</b><br>Mensendieck<br>basic    | <b>16.30</b><br>Mensendieck<br>basic | <b>18.30</b><br>Mensendieck<br>basic |                                      |                                      |

**MKF:** Trening hos Mensendieck Klinikken Fysioterapi, Kr. Augusts gate 19 i Oslo.

**Volvat:** Trening hos Volvat Medisinske Senter, Borgenveien 2A i Oslo.

**Opstart:** Uke 2 t.o.m. uke 25. Påskeferie uke 14.

**Pris:** Man betaler for ett semester av gangen fra den dagen du begynner.

Trening i Kr. Augusts gate 19: kr 135,- pr. gang. Trening i Volvat Medisinske Senters lokaler: kr 140,- pr. gang. (Ansatte og medlemmer ved Volvat får 15 % rabatt).

## Spesialtilpassede timer vår 2012

| Tirsdag                              | Torsdag                              |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>08.00</b><br>Styrketrening Volvat |                                      |
|                                      | <b>10.00</b><br>Styrketrening Volvat |

### Påmelding:

Mensendieck Klinikken Fysioterapi

Telefon: 22 36 38 00 / 22 36 38 06

E-post: [esn@volvat.no](mailto:esn@volvat.no)

Du kan også lese mer og melde deg på via våre websider: [www.mensendieck.no](http://www.mensendieck.no) eller [www.volvat.no](http://www.volvat.no).

Timene varer i 55 - 60 minutter.

### Pris:

Man betaler for et helt kurs av gangen.

Ta kontakt med oss for informasjon om pris.

(Ansatte og medlemmer ved Volvat får 15 % rabatt).

