

Gyógytorna csoportos órarend

Hétfő

8.00 Egyéni tornák
8.45 Váll, nyak, nyaki gerinc
9.30 Csípő
10.15 Térd, boka, láb
11.00 Csukló, ujj
11.30 Gerinc
Ebéd (12.15-12.45)
12.45 Csípő, térd
13.30 Boka, láb
14.15 Váll, nyak, nyaki gerinc
15.00 Csukló, ujj
15.30-16.15 Gerinc

Kedd

10.00 Váll, nyak, nyaki gerinc
10.45 Osteoporosis
11.15 Gerinc
11.45 Csípő
Ebéd (12.15-12.45)
12.45 Térd, boka
13.30. Váll, nyak
14.15 Gerinc, csípő
15.00 Térd, boka
15.45 Gerinc, váll, nyak
16.30 Scoliosis
17.15-18.00 Egyéni tornák

Szerda

8.00 Egyéni tornák
8.45 Váll, nyak, nyaki gerinc
9.30 Csípő
10.15 Térd, boka, láb
11.00 Csukló, ujj
11.30 Gerinc
Ebéd (12.15-12.45)
12.45 Váll, nyak
13.30 Gerinc
14.15 Scoliosis
15.00 Gerinc
15.30-16.15 Csukló, ujj

Csütörtök

10.00 Gerinc
10.45 Osteoporosis
11.15 Váll, nyak, nyaki gerinc
11.45 Csípő
Ebéd (12.15-12.45)
12.45 Térd, boka
13.30. Váll, nyak
14.15 Gerinc, csípő
15.00 Térd, boka
15.45 Gerinc, váll, nyak
16.30 Scoliosis
17.15-18.00 Egyéni tornák

Péntek

8.00 Egyéni tornák
8.45 Váll, nyak, nyaki gerinc
9.30 Csípő
10.15 Térd, boka, láb
11.00 Csukló, ujj
11.30 Gerinc
Ebéd (12.15-12.45)
Egyéni tornák