

BRUDD- OG SLITASJESKADER ODDETALLSUKKE

Mandag			Tirsdag			Onsdag		
07:45-08:45	Frokost		07:45-08:45	Frokost		07:45-08:45	Frokost	
09:00			09:00	Kne Sal 3 +		09:00		
09:30	Strikk Sal 1 +		09:30	Strikk Sal 1 +		09:30	Strikk Sal 1 +	
10:00	Kost for god helse Undervisningsrom	Spasertur + Kafe 1 etg. (kl. 10.15)	10:00	Spasertur + Kafe 1 etg. (kl. 10.15)	Ortopedisk spørretime Undervisningsrom	10:00	Spasertur + Kafe (kl. 10.15)	
10:30			10:30			10:30		
11:00	Informasjonsmøte Salong 1 etg.		11:00			11:00		
11:30	Generell 1 Sal 1 +		11:30	Generell 1 Sal 1 +		11:30		
12:00	Lunsj		12:00	Lunsj		12:00	Lunsj	
13:00	Egentrening Sal 3 og 4		13:00	Egentrening Sal 3 og 4	Temagruppe Undervisningsrom	13:00	Generell 1 Sal 1 +	
13:30	Hofte Sal 2 +	Balanse Sal 1 +/++	13:30			13:30	Hofte Sal 2 +	
14:00	Kne Sal 3 +		14:00	Kne Sal 3 +	Balanse +/++ Sal 1	14:00	Kne Sal 3 +	Balanse Sal 1 +/++
14:30			14:30			14:30		
16:00	Middag		16:00	Middag		16:00	Middag	
17:00			17:15	Mindfulness Blå salong 1. etg. +		17:00		
18:30	Avspenning Sal 3 +		18:30	Avspenning Sal 3 +		18:30	Avspenning Sal 3 +	
19:00	Kveldsmat		19:00	Kveldsmat		19:00	Kveldsmat	

Gjeldende fra 18.03.2019

Døgn

Intensitet i grupper :

Lett = +

Middels = ++

Middels/hard = +++

BRUDD- OG SLITASJESKADER ODDETALLSUKKE

Torsdag			Fredag			Lørdag	
07:45-08:45	Frokost		07:45-08:45	Frokost		07:45-08:45	Frokost
09:00	Kne + Sal 3	Lite energi - selvhjelp Undervisningsrom	09:00			09:00	
09:30	Strikk + Sal 1		09:30	Strikk Sal 1 +		09:30	Møte med nye pasienter Undervisningsrom
10:00	Spasertur + Kafe 1 etg. (kl. 10.15)		10:00	Spasertur + Kafe 1 etg. (kl. 10.15)	Søvnvansker Undervisningsrom		
10:30			10:30			10:30	Kondisjon 1 Sal 1 +
11:00	Informasjonsmøte Salong 1 etg.		11:00				
11:30	Generell 1 Sal 1 +		11:30	Generell 1 Sal 1 +		11:30	Strikk Sal 1 +
12:00	Lunsj		12:00	Lunsj		12:00	Generell 1 Sal 1 +
13:00	Egentrening Sal 3 og 4		13:00	Egentrening Sal 3 og 4		12:30	Egentrening Sal 3 og 4
13:30	Balanse Sal 1 +/++		13:30	Hofte Sal 2 +	Balanse Sal 1 +/++		
14:00	Kne Sal 3 +		14:00	Kne Sal 3 +		14:00	Middag
14:30			14:30				
16:00	Middag		16:00	Middag		16:00	Egentrening
17:00			17:00			17:00	
18:30	Avspenning Sal 3 +		18:30	Avspenning Sal 3 +		18:30	Dataspill Sal 1
19:00	Kveldsmat		19:00	Kveldsmat		19:00	Kveldsmat

Intensitet i grupper : Lett = +

Middels = ++

Middels/hard = +++