BRUDD- OG SLITASJESKADER PARTALLSUKE

	Mandag				Tirsdag				Onsdag			
09:00					09:00	Kne Sal 3 +			09:00		Smertemestring Undervisningsrom	
09:30	Strikk Sal 1 +				09:30	Strikk Sal 1 +			09:30	Strikk Sal 1 +		
10:00	Spasertur Kafe 1 etg.	Kondisjon 2 Sal 1	Artrose Undervisnings-rom		10:00	Spasertur Kafe 1 etg.	Ortopedisk spørretime Undervisningsrom	Mindfulness Sal 1 + Påmelding	10:00	Spasertur Kafe 1 etg.	Kondisjon 2 Sal 1 ++/+++	
10:30	(kl. 10.15) +	++/+++			10:30	(kl. 10.15) +			10:30	(kl. 10.15) +		
11:15	Lunsj	Informasjonsmøte Salong 1 etg. (KL.11.00)			11:15	Lunsj			11:15	Lunsj		
12:00	Dataspill Sal 1 +		Avspenning Sal 3 +		12:00	Avspenning Sal 3 +			12:00	Avspenning Sal 3 +		
12:30	Generell 1 Sal 1 +				12:30	Generell 1 Sal 1 +			12:30	Generell 1 Sal 1 +		
13:00	Egentrening Sal 3 og 4				13:00	Egentrening Sal 3 og 4	Temagruppe Undervisningsrom		13:00			Temagruppe Undervisningsrom
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 +/++
	Gjeldende fra 18.03.2019		DAG									

Intensitet i grupper : **Lett = +** **Middels = ++** **Middels/hard = +++**

BRUDD- OG SLITASJESKADER PARTALLSUKE

	Torsdag			Fredag	
09:00	Kne Sal 3 +	Stress og bekymringstanker Undervisningsrom	09:00		
09:30	Strikk Sal 1 +		09:30	Strikk Sal 1 +	
10:00	Spasertur Kafe 1 etg. (kl. 10.15) +		10:00	Spasertur Kafe 1 etg. (kl. 10.15) +	Kondisjon 2 Sal 1 ++/+++
10:30			10:30		
11:15	Lunsj	Informasjonsmøte Salong 1 etg.KL.11.00	11:15	Lunsj	
12:00	Avspenning Sal 3 +		12:00	Avspenning Sal 3 +	
12:30	Generell 1 Sal 1 +		12:30	Generell 1 Sal 1 +	
13:00	Egentrening Sal 3 og 4		13:00	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 2 +	

Intensitet i grupper : Lett = + Middels = ++ Middels/hard = +++