

BRUDD- OG SLITASJESKADER PARTALLSUKKE

	Mandag			Tirsdag			Onsdag	
07:45-	Frokost		07:45-	Frokost		07:45-	Frokost	
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. (kl. 10.15) +	Artrose Undervisningsrom	10:00	Spasertur Kafe 1 etg. (kl. 10.15) +	Ortopedisk spørretime Undervisningsrom	10:00	Spasertur Kafe 1 etg. (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 +	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 +/++
14:30			14:30			14:30	Smoothietime (praktisk) Treningskjøkken 3 etg.	
16:00	Middag		16:00	Middag		16:00	Middag	
			17:15	Mindfulness Blå salong 1. etg. +				
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 = +++

