

REVMATISKE SYKDOMMER ODDETALLSUKKE

	Mandag				Tirsdag				Onsdag		
09:00	Kondisjon 1 Sal 1 ++			09:00	Kondisjon 1 Sal 1 ++			09:00	Kondisjon 1 Sal 1 ++	Smertemestring Undervisningsrom	
09:30	Strikk Sal 1 +			09:30	Strikk Sal 1 +			09:30	Strikk Sal 1 +		
10:00	Kost for god helse Undervisningsrom	Kondisjon 2 Sal 1 ++/+++	Spasertur Kafé 1 etg. (kl. 10.15) +	10:00	Spasertur Kafé 1 etg. (kl. 10.15) +	Mindfulness Påmelding +	Sal 1	10:00	Håndtrening Undervisningsrom (kl.10.15) +	Spasertur Kafé 1 etg. (kl. 10.15) +	Kondisjon 2 Sal 1 ++/+++
10:30				10:30				10:30			
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	Spinning Spinningrom U.etg. ++/+++		13:00	Egentrening Sal 3 og 4	Temagruppe Undervisningsrom	Styrketrening Sal 1 ++	13:00	Temagruppe Undervisningsrom	Mage/rygg Sal 3 +	Kondisjonstrening ute Kafé 1 etg. ++/+++
13:30	Balanse Sal 1 +/++			13:30				13:30			
14:00	Basseng +/++ Påmelding	Kroppsbevissthet Sal 3 +		14:00	Balanse Sal 1 +/++			14:00	Balanse Sal 1 +/++		
14:30				14:30				14:30			

Gjeldende fra 18.03.2019 DAG

Intensitet i grupper : Lett = +

Middels = ++

Middels/hard = +++

REVMATISKE SYKDOMMER ODDETALLSUKE

	Torsdag			Fredag			
09:00	Kondisjon 1	Sal 1 ++	Lite energi - selvhjelp Undervisningsrom	09:00	Kondisjon 1 Sal 1 ++		
09:30	Strikk	Sal 1 +		09:30	Strikk Sal 1 +		
10:00	Håndtrening Undervisningsrom (kl.10.15) +	Spasertur Kafe 1 etg. (kl. 10.15) +		10:00	Søvnvansker Undervisningsrom	Kondisjon 2 Sal 1 ++/+++	Spasertur Kafe 1 etg. (kl. 10.15) +
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	Styrketrening Sal 1 ++		13:00	Egentrening Sal 3 og 4	Kondisjonstrening ute Kafe 1 etg. ++/+++	
13:30	Balanse Sal 1 +/++			13:30	Balanse Sal 1 +/++		
14:00	Basseng Påmelding +/++			14:00	Kroppsbevissthet	Sal 3 +	
14:30	Yoga Sal 1 +			14:30			

Intensitet i grupper : Lett = +

Middels = ++

Middels/hard = +++