

REVMATISKE SYKDOMMER ODDETALLSUKKE

	Mandag				Tirsdag				Onsdag		
07:45-08:45	Frokost			07:45-08:45	Frokost			07:45-08:45	Frokost		
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 Kafe + 1 etg. (kl. 10.15)	10:00	Spasertur Kafe 1 etg. (kl. 10.15) +			10:00	Håndtrening Undervisningsrom (kl.10.15) +	Spasertur Kafe 1 etg. (kl. 10.15) +	Kondisjon 2 Sal 1 + +/+ ++
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	Spinning U.etg Spinnigrom +++		13:00	Egentrening Sal 3 og 4	Temagruppe Undervisningsrom	Styrketrening Sal 1 ++	13:00	Temagruppe Undervisningsrom	Generell 1 Sal 1 +	Kondisjons-trening ute Kafe 1 etg. ++/+++
13:30	Balanse Sal 1 +/++			13:30				13:30			
14:00	Kroppsbevissthet Sal 3 +			14:00	Balanse Sal 1 +/++			14:00	Balanse Sal 1 +/++		
14:30	Basseng Påmelding +/++			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 = +++

