

SAMMENSATT SYKDOMSBILDE PARTALLSUKKE

	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	Smertemestring Undervisningsrom	Kondisjon 1 Sal 1 ++
09:30	Strikk Sal 1 +			09:30	Bukgruppe Sal 3 +	Strikk Sal 1 +	09:30		Strikk Sal 1 +
10:00	Spasertur Kafe 1 etg. (kl. 10.15) +	Artrose Undervisnings- rom	Kondisjon 2 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			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	Balanse Sal 1 +/++			13:30					
14:00	Kroppsbevissthet Sal 3 +			14:00	Balanse Sal 1 +/++		14:00	Balanse Sal 1 +/++	
14:30				14:30			14:30	Smoothietime (praktisk) Treningskjøkken 3 etg.	
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 = +++

