

## HJERTESYKDOMMER ODDETALLSUKE

	Mandag				Tirsdag				Onsdag	
09:00	Kondisjon 1	Sal 1	++	09:00	Kondisjon 1	Sal 1	++	09:00	Kondisjon 1	Smertemestring Undervisningsrom
09:30	Strikk	Sal 1	+	09:30	Strikk	Sal 1	+	09:30	Strikk	
10:00	Kost for god helse	Spasertur Kafe 1 etg. (kl. 10.15)	Kondisjon 2 Sal 1 ++/+++	10:00	Spasertur Kafe 1 etg. (kl. 10.15)	Mindfulness Påmelding	Sal 1 +	10:00	Spasertur Kafe 1 etg. (kl. 10.15)	Kondisjon 2 Sal 1 ++/+++
10:30	Undervisningsrom	(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	Spinning Spinningrom U.etg. ++/+++	Egentrening 3 og 4	Sal	13:00	Styrketrening Sal 1 ++	Egentrening Sal 3 og 4	Temagruppe Undervisningsrom	13:00	Temagruppe Undervisningsrom	Kondisjons- trening ute Kafe 1 etg. ++/+++
13:30		Balanse	Sal 1 +/++	13:30				13:30		
14:00	Hjertets funksjon Undervisningsrom	Kroppsbevissthet	Sal 3 +	14:00	Balanse	Sal 1 +/++		14:00	Balanse Sal 1 +/++	Livstilsendring og mestring Undervisningsrom
14:30				14:30				14:30		
Gjeldende fra 18.03.2019			DAG							

Intensitet i grupper :    Lett = +

                                  Middels = ++

                                  Middels/hard = +++

## HJERTESYKDOMMER ODDETALLSUKKE

Torsdag		Fredag			
<b>09:00</b>	Kondisjon 1 Sal 1 ++	Lite energi - selvhjelp Undervisningsrom	<b>09:00</b>	Kondisjon 1 Sal 1 ++	
<b>09:30</b>	Strikk Sal 1 +		<b>09:30</b>	Strikk Sal 1 +	
<b>10:00</b>	Spasertur Kafe 1 etg.	Søvnvansker Undervisningsrom	<b>10:00</b>	Kondisjon 2 Sal 1 ++/+++	Spasertur Kafe 1 etg.
<b>10:30</b>	(kl. 10.15) +		<b>10:30</b>		(kl. 10.15) +
<b>11:15</b>	Lunsj	Informasjonsmøte Salong 1 etg.(KL.11.00)	<b>11:15</b>	Lunsj	
<b>12:00</b>	Avspenning Sal 3 +		<b>12:00</b>	Avspenning Sal 3 +	
<b>12:30</b>	Generell 1 Sal 1 +		<b>12:30</b>	Generell 1 Sal 1 +	
<b>13:00</b>	Styrketrening Sal 1 ++	Egentrening Sal 3 og 4	<b>13:00</b>	Kondisjonstrening ute Kafe 1 etg. ++/+++	Egentrening Sal 3 og 4
<b>13:30</b>	Balanse Sal 1 +/++		<b>13:30</b>		Balanse Sal 1 +/++
<b>14:00</b>			<b>14:00</b>	Kroppsbevissthet Sal 3 +	
<b>14:30</b>	Yoga Sal 1 +		<b>14:30</b>		

Intensitet i grupper :      Lett = +

   Middels = ++

   Middels/hard = +++

