

HJERTESYKDOMMER PARTALLSUKKE

	Mandag				Tirsdag				Onsdag		
09:00	Kondisjon 1	Sal 1	++	09:00	Kondisjon 1	Sal 1	++	09:00	Kondisjon 1	Smertemestring Undervisningsrom	
									Sal 1		++
09:30	Strikk	Sal 1	+	09:30	Strikk	Sal 1	+	09:30	Strikk	Sal 1	+
10:00	Artrose Undervisningsrom	Kondisjon 2	Spasertur Kafe 1 etg. (kl. 10.15) +	10:00	Spasertur Kafe 1 etg. (kl. 10.15) +	Mindfulness	Sal 1 Påmelding +	10:00	Kondisjon 2	Spasertur Kafe 1 etg. (kl. 10.15) +	
10:30		Sal 1		++/+++				10:30	Sal 1		++/+++
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	Styrketrening Sal 1 ++	Egentrening Sal 3 og 4	Temagruppe Undervisningsrom	13:00	Kondisjons- trening ute	Temagruppe Undervisningsrom	
13:30	Balanse Sal 1 +/++			13:30							13:30
14:00	Kroppsbevissthet Sal 3 +	Hjertescole: Trening Undervisningsrom		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 = +++

