

## BRUDD- OG SLITASJESKADER ODDETALLSUKKE

Mandag				Tirsdag				Onsdag			
09:00				09:00	Kne Sal 3 +			09:00			Smertemestring Undervisningsrom
09:30	Strikk Sal 1 +			09:30	Strikk Sal 1 +			09:30	Strikk Sal 1 +		
10:00	Kost for god helse Undervisningsrom	Spasertur Kafe 1 etg. (kl. 10.15) +	Kondisjon 2 Sal 1 ++/+++	10:00	Spasertur Kafe 1 etg. (kl. 10.15) +	Ortopedisk spørretime Undervisningsrom	Mindfulness Sal 1 + Påmelding	10:00	Kondisjon 2 Sal 1 ++/+++	Spasertur Kafe 1 etg. (kl. 10.15) +	
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			13:00	Egentrening Sal 3 og 4	Temagruppe Undervisningsrom		13:00	Temagruppe Undervisningsrom		
13:30	Hofte Sal 2 +	Balanse Sal 1 +/++		13:30				13:30	Hofte Sal 2 +		
14:00	Kne Sal 3 +			14:00	Kne Sal 3 +	Balanse Sal 1 +/++		14:00	Kne Sal 3 +	Balanse Sal 1 +/++	
14:30				14:30				14:30			

Gjeldende fra 18.03.2019      DAG

Intensitet i grupper :      Lett = +

Middels = ++

Middels/hard = +++

## BRUDD- OG SLITASJESKADER ODDETALLSUKKE

Torsdag			Fredag		
09:00	Kne Sal 3 +	Lite energi - selvhjelp Undervisningsrom	09:00		
09:30	Strikk Sal 1 +		09:30	Strikk Sal 1 +	
10:00	Spasertur Kafe 1 etg.		10:00	Spasertur Kafe 1 etg.	Kondisjon 2 Sal 1 ++/+++ Søvnvansker Undervisningsrom
10:30	(kl. 10.15) +		10:30	(kl. 10.15) +	
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		13:00	Egentrening Sal 3 og 4	
13:30	Balanse Sal 1 +/++		13:30	Hofte Sal 2 +	Balanse Sal 1 +/++
14:00	Kne Sal 3 +		14:00	Kne Sal 3 +	
14:30			14:30		

Intensitet i grupper : Lett = +

Middels = ++

Middels/hard = +++