

## REVMATISKE SYKDOMMER PARTALLSUKKE

	Mandag			Tirsdag			Onsdag					
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	Artrose Undervisningsrom	Kondisjon 2	Spasertur	10:00	Spasertur	Mindfulness	Sal 1	Påmelding	10:00	Kondisjon 2	Spasertur	Håndtrening Undervisningsrom (kl.10.15) +
10:30		Sal 1	Kafe 1 etg. (kl. 10.15)	10:30	Kafe 1 etg. (kl. 10.15)		+	10:30	Sal 1	Kafe 1 etg. (kl. 10.15)	+	
		++/+++	+		+				++/+++	+		
11:15	Lunsj	Informasjonsmøte Salong 1 etg. (KL.11.00)		11:15	Lunsj			11:15	Lunsj			
12:00	Dataspill	Avspenning	Sal 3	+	12:00	Avspenning	Sal 3	+	12:00	Avspenning	Sal 3	+
	Sal 1											
12:30	Generell 1	Sal 1	+	12:30	Generell 1	Sal 1	+	12:30	Generell 1	Sal 1	+	
13:00	Egentrening	Spinning	U.etg.	13:00	Egentrening	Styrketrening	Temagruppe	13:00		Kondisjons-	Temagruppe	
	Sal 3 og 4	Spinningrom		13:00	Sal 3 og 4	Sal 1		++	13:00			trening ute
13:30	Balanse	++/+++		13:30				13:30	Mage/rygg	Kafe 1 etg.		
	Sal 1	+/++						Sal 3	+	++/+++		
14:00	Basseng	+/++	Kroppsbevissthet	14:00	Balanse	Sal 1	+/++	14:00	Balanse	Sal 1	+/++	
	Påmelding		Sal 3	+								
14.30				14.30				14.30				

Gjeldende fra 18.03.2019      DAG

Intensitet i grupper :      Lett = +

Middels = ++

Middels/hard = +++



