

GRUPPETRENINGER HØSTEN 2024

FYSIOTERAPITJENESTEN

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
09.30-10.00	FRISKLIV MEDIYOGA		FRISKLIV TRENING OG AVSPENNING		
10.00-10.30		HJERTEGRUPPE			
10.30-11.00					
11.00-11.30	FRISKLIV MEDIYOGA	LUNGE-/ KOLSGRUPPE	FRISKLIV PULS OG STYRKE	LUNGE-/ KOLSGRUPPE	FRISKLIV PULS OG STYRKE
11.30-12.00					
12.00-12.30					
12.30-13.00	FALLFOREBYGGENDE	HVERDAGSSTYRKE	FALLFOREBYGGENDE	HVERDAGSSTYRKE	
13:00-13.30					
13.30-14.00	TRIM OG TRIVSEL		TRIM OG TRIVSEL	PARKINSONGRUPPE	
14.00-14.30		AKTIV TRENING KREFT			
14.30-15.00	FRISKLIV ÅPEN UTEGRUPPE KI 14-15 Elnesvågen stadion				
15.00-15.30					