

GRUPPETRENINGER HØST 2025

FYSIOTERAPITJENESTEN OG FRISKLIV

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG		FREDAG
09.30-10.00	FRISKLIV MEDIYOGA <i>Drop-in Kulturskolen</i>					
10.00-10.30		HJERTEGRUPPE <i>Løpende inntak</i>	FRISKLIV <i>Løpende inntak Følger skolekalender</i>	HJERTEGRUPPE <i>Løpende inntak</i>	FRISKLIV <i>Løpende inntak Følger skolekalender</i>	
10.30-11.00						
11.00-11.30	FRISKLIV MEDIYOGA <i>8 uker Kulturskolen</i>	LUNGE-/ KOLSGRUPPE <i>Løpende inntak</i>	NEVROLOGIGRUPPE <i>Løpende inntak</i>	LUNGE-/ KOLSGRUPPE <i>Løpende inntak</i>	NEVORLOGIGRUPPE <i>Løpende inntak</i>	
11.30-12.00						
12.00-12.30						
12.30-13.00	FALLFOREBYGGENDE <i>10 uker</i>		FALLFOREBYGGENDE <i>10 uker</i>			
13.00-13.30		HVERDAGSSTYRKE <i>Løpende inntak 8 uker</i>		PARKINSON-GRUPPE <i>Løpende inntak Kulturskolen</i>	HVERDAGS-STYRKE <i>Løpende inntak 8 uker</i>	
13.30-14.00	TRIM OG TRIVSEL <i>8 uker</i>		TRIM OG TRIVSEL <i>8 uker</i>			
14.00-14.30	GRAVIDTRENING <i>Løpende inntak</i>	AKTIV TRENING KREFT <i>Løpende inntak</i>				
14.30-15.00						
15.00-15.30						