

GRUPPETRENINGER VÅREN 2026

FYSIOTERAPI OG FRISKLIV

	MANDAG		TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG
09.30-10.00						
10.00-10.30			HJERTEGRUPPE	FRISKLIV Styrke og kondisjon	HJERTEGRUPPE	FRISKLIV Styrke og kondisjon
10.30-11.00			FRISKLIV MEDIYOGA Kulturskolen	AKTIV TRENING KREFT	LUNGE-/ KOLSGRUPPE	NEVROLOGIGRUPPE
11.00-11.30						
11.30-12.00						
12.00-12.30	FRISKLIV MEDIYOGA Kulturskolen					
12.30-13.00		FALLFOREBYGGENDE		FALLFOREBYGGENDE		
13.00-13.30			HVERDAGSSTYRKE		HVERDAGSSTYRKE	
13.30-14.00		TRIM OG TRIVSEL		TRIM OG TRIVSEL		
14.00-14.30	PARKINSON-GRUPPE Kulturskolen					
14.30-15.00		GRAVIDTRENING				
15.00-15.30						
15.30-16.30				FRISKLIV – Ny livsstil		

GRUPPETRENINGER VÅREN 2026
FYSIOTERAPI OG FRISKLIV