

# Timeplan Pusterommet

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08:30 – 14:00 Egentrening	08:30 – 15:00 Egentrening	08:30 – 09:30 Egentrening	08:30 – 15:00 Egentrening	Pusterommet er stengt
		09:30 – 10:30 GRUPPE: Sykkel/styrke	09:00 – 10:00 HERREGRUPPE: Sirkeltrening i sal	
		10:30 – 10:45 GRUPPE: Stretching/bevegelsestrening		
		10:45 – 11:05 GRUPPE: Avspenning		
		11:15 – 13:30 Pusterommet stengt grunnet møtevirksomhet		
	13:30 – 15:00 Egentrening med veiledning (fysioterapeut til stede i sal)	13:30 – 14:30 GRUPPE: Sirkeltrening i sal		
14:00 – 15:00 GRUPPE: Stabilitetstrening med avspenning		14:30 – 15:00 Egentrening		

- Det er som hovedregel stengt for egentrening under gruppetimene på onsdager
- Telefon: 476 25 069 i ordinær åpningstid, Mandag – Torsdag 08:30 – 15:00