

GRUPPETILBUD vår 2012

Fysio og ergoterapitjenesten og Friskliv
Oppstart grupper fredag den 06.01.12 i sal Fjellvang og treningsal Fysio-
og ergoterapitjenesten.

MANDAG

Kl. 15:45- 16.45

Trening i sal - Fjellvang
Middels/høy intensitet

Kl. 17:00- 18.00

Trening i basseng
Middels intensitet

Tirsdag

Kl. 08.30 - 09.30

Sykkel/styrke

Kl. 09.30 - 10.45

QIGONG, Fjellvang -
oppstart **01.11.2011**

Kl. 09.30 - 10.30

Gruppe - Høgehaug fys.

Kl. 10.00 - 11.00

Gruppe - Velferdssenteret

Kl. 11:00 - 12.00

Geilo - lav intensitet

Gruppe i basseng

Lav/middels intensitet

ONSDAG

Kl. 15.15 - 16.15

Sirkeltrening styrke i sal
Middels/høy intensitet

Torsdag

KL. 09.00 - 10:00

Sykkel/styrke

Lav/middels intensitet

FREDAG

KL. 11:00 - 12:00

Trening i basseng

Lav/middels intensitet

KL. 12:00 - 13:00

Damegruppe i basseng

Lav intensitet

Påmelding grupper

Sissel Hovland tlf 32092323/95980919,