

Timeplan for Pusterommet Ahus

Vi har åpent mandag- torsdag kl 08.30 – 15.15 og fredag kl 08:30-12:00

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.30-10.00 Egentrening	08.30-09.30 Egentrening	08.30-10.00 Egentrening	08.30-11.00 Egentrening	08.30-10.00 Egentrening
10.00-11.00 Utholdenhet/styrke	09.30-10.30 Sirkeltrening*	10.00-11.00 Sykkel/styrke	11.00-12.00 Sirkeltrening*	10.00-11.15 Utholdenhet/styrke i sirkel
11.00-11.20 Avspenning*	10.30-15.15 Egentrening	11:00-11:15 Stretching	12.00-13.00 Egentrening	11.15-12.00 Egentrening
		11.15-11.30 Avspenning*		
		11.35-12.25 Egentrening		
12.00-12.45 Kom i gang – Utholdenhet, styrke og balanse		12.25-13.45 Pusterommet stengt pga møtevirksomhet**	13.00-13.45 Kom i gang – Utholdenhet, styrke og balanse	12.00- Pusterommet stengt**
12.45-13.05 Avspenning*	13.00-14.30 Veiledet egentrening	13.45-15.15 Egentrening	13.45-14.05 Avspenning*	
13.15-15.15 Egentrening			14.15-15.15 Egentrening	

*Treningssrommet stengt for egentrening.

** Pusterommet stengt

Kontakt oss på telefon: 679 66 167 eller e-post: fellesmail.pusterommet@ahus.no

Følg oss gjerne på Facebook: [Pusterommet Ahus](#) for oppdatert informasjon