

Pusterommet – timeplan gruppeaktiviteter vår 2017

Påmelding/avmelding på sms til 46 88 74 99

Måndag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
0830-1000 Eigentrening	0830-1000 Eigentrening	0830-1000 Eigentrening	0830-1000 Eigentrening	0830-1430 Eigentrening
1000-1100 Kondisjon/styrke – høg intensitet	1000-1100 Yoga	1000-1100 Styrketrening	1000-1100 Kondisjon/styrke – høg intensitet	
1100-1130 Avspenning	1115-1230 Eigentrening	1100-1500 Eigentrening	1100-1130 Avspenning	
1230-1330 Kondisjon/styrke – låg intensitet	1230-1345 MediYoga		1230-1330 Kondisjon/styrke – låg intensitet	
	1345-1500 Eigentrening		1130-1500 Eigentrening	

