

Timeplan

Kristiansund høst 2017

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<p>09:30 – 11:30 Egentrening Trening etter avtale m/ fysioterapeut</p> <p>Smoothie-mandag (uke 36,39,42,45,48 & 51) - Servering av smoothie + praktisk opplæring - Ernæringsfysiolog vil også være tilgjengelig for å svare på spørsmål om ernæring.</p>	<p>09:30 – 10:30 Bassenggruppe* (22/8 – 19/12) Moderat – høy intensitet</p>	<p>08:30 – 11:30 Pusterommet Ubemannet Trening mot spesiell avtale</p>	<p>08:30 – 11:30 Egentrening Trening etter avtale m/ fysioterapeut</p>	<p>08:30 – 11:30 Egentrening Trening etter avtale m/ fysioterapeut</p>
	<p>11:30 – 12:30 Egentrening Trening etter avtale m/ fysioterapeut</p>	<p>12:30 – 13:30 Styrke & Kondisjon II Moderat – høy intensitet</p>	<p>12:30 – 13:30 Sirkel-trening Moderat intensitet</p>	<p>12:30 – 13:30 Styrke & Kondisjon I Moderat intensitet</p>
<p>12:30 – 15:00 Turgruppe (21/8 – 2/10) Se tavle på Pusterommet for info om ukens tur ☺ Påmelding gjøres via liste eller SMS.</p>	<p>14:00 – 15:00 Styrke & Kondisjon I Moderat intensitet</p>	<p>13:30 – 15:00 Egentrening Trening etter avtale m/ fysioterapeut</p>	<p>14:00 – 15:00 Tøyninger & Avspenning Lav intensitet</p>	<p>13:30 – 15:00 Egentrening Trening etter avtale m/ fysioterapeut</p>

***Bassenggruppe foregår i varmtvannsbassenget ved Atlanterhavsbadet (Dalaveien 16, 6511 Kristiansund)**