

TIMEPLAN

Ringerike

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
08.30 - 15.00 Åpent	11.00 - 15.00 Åpent	08.30 - 15.00 Åpent	STENGT	08.30 - 15.00 Åpent
	11.00 - 12.00 Sirkeltrening Gruppe	10.30 - 11.30 "Kom i gang" + Pilates Gruppe		10.30 - 11.30 Pilates m/avspenning Gruppe
13.30 - 15.00 Gruppe: Sykkel- styrke - avspenning	13.30-14.45 Prostatagruppe (lukket)	14.00 -15.00 Kondisjon, styrke og balanse. Gruppe		14.00-14.45 "Kom i gang m/stol"

Timeplanen gjelder våren 2017

Under gruppetimene er ikke treningssalen tilgjengelig for egentrening. Pusterommet er ubemannet mellom kl. 12.00-12.30, da trening etter avtale. For å delta på tilbudene må du ha henvisning fra lege.

På Pusterommet finner du fysioterapeutene Lisa Amalie Vik og Marte Pedersen. For mer info kontakt oss på tlf. **32 11 60 80** eller mail: lisa.amalie.vik@vestreviken.no Marte.botha.pedersen@vestreviken.no

Velkommen! Du finner oss i 1. etg. på Ringerike sykehus