



TIMEPLAN

Tønsberg

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
10.00 - 11.15 Step II/Bosu og styrke. Moderat - høy intensitet	10.00 - 11.15 Sykkel/styrke Moderat intensitet	10.00 - 11.15 Sykkel/styrke Moderat - høy intensitet		10.00 - 10.45 Basseng* Moderat- høy intensitet
	11.15 - 11.45 Avspenning	12.30 - 13.15 Bevegelsesgruppe Lav intensitet	10.30 - 12.00 Utegruppe Moderat intensitet	10.45 - 11.30 Basseng* Moderat - høy intensitet
12.00 - 12.45 Basseng* Lav - moderat intensitet		12.30 - 13.30 Undervisning (påmelding)		
12.45 - 13.30 Basseng* Lav - moderat intensitet	13.00 - 14.15 Prostata-Rehabiliterings-gr Lukket gruppe	13.30 - 14.30 Utholdenhet/styrke Moderat intensitet	13.00 - 14.15 Medisinsk Yoga Lukket gruppe	
		14.30 - 15.00 Avspenning		

Timeplanen gjelder fra 1. August 2016

Åpningstider: Mandag kl. 08.00 - 1600, tirsdag - fredag kl. 08.00 - 15.30. *Bassenget finner du i hovedbygget SIV, Tønsberg. * Utegruppe - oppmøte p-plass ved Tønsberg ishall. På Pusterommet treffer du spesialidrettspedagog Merethe Adal, spesialfysioterapeut Linn Marie Lilltveit-Baggerød, kreftsykepleier Rannveig Moland Venjum og ovelege Anne Merete Øfsti Eie. Ved spørsmål - ring tlf. 33 34 28 88, mail: pusterommet@siv.no. Pusterommet finner du i Skiringsalgaten 9A. underetasien. Påmelding og avmelding til grupper - SMS til tlf 995 33 030.