

Timeplan for Pusterommet i Tønsberg

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10.00 – 11.30 Step II/Bosu /styrke Moderat - høy intensitet	10.00 – 11.30 Sykkel / styrke Moderat intensitet	10.00 – 11.30 Sykkel / styrke Moderat - høy intensitet		10.00 – 11.00 *Basseng Moderat - høy intensitet
	11.35 -11.50 Avspenning		10.30 – 12.00 Utegruppe Moderat intensitet	
12.00 – 12.45 *Basseng Lav - moderat intensitet		12.00 – 12.45 Bevegelsesgruppe Lav intensitet		
12.45 – 13.30 *Basseng Lav - moderat intensitet	13.00-14.15 Prostata-rehabiliterings-gruppe Lukket gruppe	13.00 – 14.15 Utholdenhet / styrke Moderat intensitet	13.00 – 14.15 Medisinsk Yoga Lukket gruppe	
		14.15 – 14.45 Avspenning		
		12.00 – 12.45 Undervisning (påmelding)		

*Bassenget ligger i hovedbygget på SiV Tønsberg (hovedinngangen) til U1 Fysio/ergo avd.

*Utegruppe oppmøte ved parkeringen til Tønsberg ishall.

Pusterommet er åpent mandag til torsdag fra 08.30 – 15.15, fredag 08.30 – 12.00.

På Pusterommet treffer du spesialidrettspedagog Merethe Adal, spesialfysioterapeut Linn Marie Lilltveit-Baggerød, kreftsykepleier Rannveig Moland Venjum og overlege Anne Merete Øfsti Eie.

Har du spørsmål kan du ringe tlf. 33 34 28 88 : **telefontid 08.30 -10.00 og 14.00 -15.00.**

Du kan også sende mail til pusterommet@siv.no

Påmelding og avmelding til grupper kan gjøres på **SMS til tlf nr. 99 53 30 30**