

TIMEPLAN FRISKLIVSSENTRALEN

TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
<p>Sirkeltrening m/turnusfysioterapeut kl. 12.00 - 13.00 Sal, Freskus</p>	<p>Medisinsk yoga m/Anne Berit Melkild kl. 10.00-11.30 Sal, Freskus</p>	<p>Stavgang m/frisklivsveileder og turnusfysioterapeut kl. 09.00–10.00 Oppmøte Freskus</p>
<p>Friskliv-STERK m/frisklivsveileder og turnusfysioterapeut kl. 13.30 - 14.30 Treningsrom, Freskus</p>		<p>Friskliv-STERK m/frisklivsveileder og turnusfysioterapeut kl. 10.00-11.00 Treningsrom, Freskus</p>

Utendørs styrketrening: Styrketrening med egen kroppsvekt hvor vi fokuserer på styrke og stabilisering av hele kroppen.

Friskliv-Sterk: Styrketrening på apparater eller på matte. Frisklivsveileder og turnusfysioterapeut leder timen og er tilgjengelige for veiledning.

Medisinsk yoga: En trygg yogaform der pusten er i fokus. Ta på varme bevegelige klær og ta med pledd, pute og gjerne drikkeflaske. **Ny rutine er at alle tar med en håndduk til å ligge på, skifter hjemme og tar med ferdig oppfylt drikkefalske.**

Stavgang: Utendørs gruppetime med fokus på utholdenhet sammen med frisklivsveileder og turnusfysioterapeut. Mulighet for å låne staver hos Frisklivssentralen. Husk å kle deg etter været!

HUSK; GI BEKJED OM DU IKKE KAN MØTE PÅ TRENING!