

TIMEPLAN VINTER 2020

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
Sirkel 09.30-10.30 Jorekstad	Medisinsk yoga 09.30-10.30 Jorekstad Oppstart uke 3*	Basseng 12.00-13.00 Jorekstad Oppstart uke 3*	Puls 09.30-10.30 Jorekstad	

Sirkel: 60 minutter funksjonell trening med styrkeøvelser for store muskelgrupper, timen blir holdt inne i Jorekstadhallen fram til påske.

Medisinsk Yoga: 60 minutter med fokus på pust, indre ro og balanse.

Basseng: 60 minutter med oppvarming, utholdenhet, styrke og bevegelighet i varmtvannsbasseng.

Puls: 60 minutter med utendørs utholdenhetstrening.

*timen går i en 12 ukers periode frem til påske med oppstart i uke 3.

Mandag-Fredag 09:00-15:00, frisklivssentralen@helse-sg.no

Telefon: 954 76 164/902 69 136