

TIMEPLAN FRISKLIVSSENTRALEN

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
<p>Videregruppe STERK</p> <p>For tidligere frisklivsbrukere kl. 10.00-11.00</p> <p>Treningsrom, Freskus</p>	<p>Sirkeltrening v/turnus- fysioterapeut kl. 12.00 - 13.00</p> <p>Sal, Freskus</p>	<p>Medisinsk yoga v/Anne Berit Alsberg kl. 10.00-11.30</p> <p>Sal, Freskus</p>	<p>Stavgang v/frisklivsveileder og turnus- fysioterapeut kl. 09.00–10.00</p> <p>Oppmøte Freskus</p>
	<p>Friskliv-STERK v/frisklivsveileder og turnus- fysioterapeut kl. 13.30 - 14.30</p> <p>Treningsrom, Freskus</p>		<p>Friskliv-STERK v/frisklivsveileder og turnus- fysioterapeut kl. 10.00-11.00</p> <p>Treningsrom, Freskus</p>

Grønne timer er kun for frisklivsbrukere i reseptperiode.

Sirkeltrening: Styrketrening med egen kroppsvekt og enkelt utstyr hvor vi fokuserer på styrke og stabilisering av hele kroppen.

Sterk: Styrketrening på apparater eller på matte. Frisklivsveileder og turnusfysioterapeut 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.

Stavgang: Utendørs trening med fokus på utholdenhet, med eller uten staver. Mulighet for å låne staver hos Frisklivssentralen. Husk å kle deg etter været!

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