

**Blå felter markerer at salen er opptatt for egentrening.
Gule felter viser kurs som går i perioder.**

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
07.45- 09.00 Jette Qi Gong trinn 1 oppmerksomt nærvær	08.30 - 10.00 Jette Nakke/skulder- rygg trening med avspenning		07.45- 09.00 Jette Qi Gong trinn 2 Oppmerksomt nærvær	08.00 - 09.00 Morten Individuell trening i gruppe
		08.45 - 09.45 Jette Individuell trening i gruppe	09.15 – 10.15 Marit Individuell trening i gruppe	
10.00 - 11.00 Jette Oppfølgende trening for opererte		09.45 – 11.15 Morten Parkinsongruppe	10.15 – 11.30 Jette Revmatikergruppe	
11.00 - 12.15 Jette Lungegruppe	12.00 - 13.00 Marit Individuell trening i gruppe	11.15 – 12.45 Morten Parkinsongruppe		11.15 - 12.15 Steffen Balansegruppe
	13.00 -14.00 Marit Hjertegruppe			
14.00 - 15.00 Morten/Steffen Artroseskole 8-12 uker			14.00 - 15.00 Morten/Steffen Artroseskole 8-12 uker	
15.00 – 16.00 Morten Oppfølgende gruppetrening Aktiv A	15.00 - 16.15 Jette Bevegelighet, pust og avspenning			
		14.30 - 15.45 Jette Nakke, skulder, rygg m. avspenning		
16.15 - 19.45 Jette Stressmestring, indre ro/, pust og medisinsk qigong. Kurs: 3 kurssamlinger		16.00 - 17.30 Steffen Forebyggende styrketrening m/avspenning		
		17.45 - 19.15 Steffen Forebyggende styrketrening		