

**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 2 oppmerksomt nærvær	08.30 - 10.00 Jette Nakke/skulder- rygg trening med avspenning			08.00 - 09.00 Morten Individuell trening i gruppe
09.00 - 10.00 Jonas Individuell trening i gruppe		08.45 - 09.45 Jette Individuell trening i gruppe	09.00 – 10.00 Marit Individuell trening i gruppe	09.00 - 10.00 Jonas Individuell trening i gruppe
10.00 - 11.00 Jette Individuell trening i gruppe		09.45 – 11.15 Morten Parkinsongruppe	10.30– 11.45 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 Jonas Balansegruppe
14.00 - 15.00 Morten/Jonas Artroseskole 8-12 uker		14.30 - 15.45 Jette Nakke, skulder, rygg m. avspenning	14.00 - 15.00 Morten/Jonas Artroseskole 8-12 uker	
15.00 – 16.00 Morten/Jonas Artroseskole 8-12 uker	15.00 - 16.15 Jette Bevegelighet, pust og avspenning	16.00 - 17.15 Jette Qi Gong trinn 1 Oppmerksomt nærvær	15.00 – 16.00 Morten/Jonas Artroseskole 8-12 uker	
	16.30 -18.00 Styrkepuls 18.15- 19.45 Styrkepuls Anette Harildstad			
16.15 - 19.45 Jette Stressmestring, indre ro/ pust og medisinsk qigong. Kurs: 3 kurssamlinger				