

Gule felter viser kurs som går i perioder.

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
07.45 – 09.00 Qi Gong trinn Jette	08.00 – 9.30 Nakke/skulder/rygg gruppe Jette			
09.00 - 10.00 Individuell trening i gruppe Jette			09.00 - 10.00 Individuell trening i gruppe Marit	
10.00-11.15 Lungegruppe Jette	10.00 - 11.00 Individuell trening i gruppe Jonas	10:00 – 11:30 Parkinsongruppe Morten	10.30-12.00 Revmatikergruppe Jette	
				11:00 – 12:00 Balanse gruppe Jonas
	12.00 - 13.00 Individuell trening i gruppe Marit	11:30- 13:00 Parkinsongruppe Morten		
			12.30 - 13.30 Individuell trening i gruppe Jette	13:00 – 14:00 Balanse gruppe Jonas
13.45 – 14.45 Oppfølgende gruppetrening Aktiv A Morten	13.30 - 14.30 Bevegelighet, pust og bevissthet Jette		13.45 – 14.45 Oppfølgende gruppetrening Aktiv A Jonas	
15.00 – 16.00 Oppfølgende gruppetrening Aktiv A Morten		14.30 – 16.00 Jette Nakke/skulder/rygg gruppe	15.00 – 16.00 Oppfølgende gruppetrening Aktiv A Jonas	
16.30 – 20.00 Jette Stressmestring, indre ro/ pust og medisinsk qigong. Kurs: 3 kurssamlinger				