

TIMEPLAN

Ringerike

MANDAG 08.30-15.00	TIRSDAG 11.00-15.00	ONSDAG 08.30-15.00	TORSDAG	FREDAG 08.30-15.00
08.30 - 12.00 Egentrening	11.00 - 12.00 Sirkeltrening	08.30 - 10.30 Egentrening	STENGT	08.30 - 11.00 Egentrening
		10.30 - 11.30 "Kom i gang" + pilates		11.00 - 12.00 Pilates m/avspenning
Stengt (12.00-12.30)				Stengt (12.00-12.30)
12.30-13.30 Egentrening	12.30-13.30 Egentrening	12.30-14.00 Egentrening		12.45-13.30 "Kom i gang sirkel"
13.30 - 15.00 Sykkel, styrke og avspenning	13.30-14.45 Prostatagruppe (lukket)	14.00 -15.00 Kondisjon, styrke og balanse		13.30-15.00 Egentrening

Timeplanen gjelder vår 2020

For å delta på tilbudene må du ha henvisning fra lege. På Pusterommet finner du fysioterapeutene Lisa Amalie Vik og Suzanne Larsen Angelillo. For mer informasjon kontakt oss på tlf. 32 11 60 80. **Velkommen! Du finner oss i 1. etasje på Ringerike sykehus**