

Pusterommet Ålesund – timeplan gruppeaktiviteter vår 2020

Påmelding/avmelding på sms til 46 88 74 99

Måndag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
0800-0900 Eigentrening	0800-0900 Eigentrening	0800-0900 Eigentrening	0800-0900 Eigentrening	0800-1430 Eigentrening
0900-1000 Kondisjon/styrke – høg intensitet	0900-1000 Yoga - styrke/balanse	0900-1000 Styrketrening	0900-1000 Kondisjon/styrke – høg intensitet	
1015-1230 Eigentrening	1030-1145 MediYoga	1015-1500 Eigentrening	1015-1230 Eigentrening	
1230-1330 Kondisjon/styrke – låg intensitet	1145-1500 Eigentrening		1230-1330 Kondisjon/styrke – låg intensitet	
1345-1500 Eigentrening			1345-1500 Eigentrening	