

Timeplan for Pusterommet i Tønsberg fra uke 42.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.00 – 09.30 Veiledet egentrening	08.00 – 09.30 Veiledet egentrening	08.00 – 09.30 Veiledet egentrening	09.30 – 10.45 Medisinsk Yoga Lukket gruppe	08.00 – 09.30 Veiledet egentrening
10.00 – 11.15 Step og styrke	10.00– 11.00 Styrke og balanse	10.00 – 11.15 Sykkel og styrke	12.00 – 13.15 Medisinsk Yoga Lukket gruppe	10.00 – 11.15 Sykkel og styrke
12.00 – 13.00 Veiledet egentrening	12.00 – 13.00 Kom i gang	12.30 – 13.30 Kom i gang	12.00-13.00 *Basseng Lukket gruppe	
13.30 – 15.00 *Utegruppe	13.30 – 14.30 Kom i gang	14.00– 15.00 Styrke og balanse	13.30 -15.00 *Utegruppe	13.00 – 14.00 Veiledet egentrening

*Bassenget ligger i hovedbygget på SiV Tønsberg (hovedinngangen) til U1 Fysio/ergo avd.

*Utegruppe oppmøte ved parkeringen til Tønsberg ishall.

Pusterommet er åpent mandag til fredag fra 08.30 – 15.15.

På Pusterommet treffer du spesialidrettspedagog Merethe Adal, spesialfysioterapeut Linn Marie Lilltveit-Baggerød, kreftsykepleier Rannveig Moland Venjum og lege Christian Boldt.

Har du spørsmål kan du ringe tlf. 33 34 28 88 / 99 53 30 30

Beskjeder eller på-/avmelding til grupper kan gjøres på **SMS til tlf nr. 99 53 30 30**