

Trening i grupper

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
			09:00 – 09:50 Kondisjon og styrke for menn Sted: Gymsal	
09:30 – 10:20 Kondisjon og styrke Sted: Gymsal				
	10:15 – 11.30 Spinning og styrketrening Sted: Pusterommet		10:15– 11:05 Kondisjon og styrke Sted: Gymsal	10:30 – 11:30 Trening på stor fysioball Sted: Pusterommet
			12:00 – 13:00 Mensendieck Lett til moderat Sted: Gymsal	
13:30 – 14:30 Stabilitetstrening med avspenning Sted: Pusterommet		13:30 – 14:20 Kondisjon og styrke Lett til moderat intensitet Sted: Pusterommet		

For dagsendringer sjekk Facebook: Vardesenteret og Pusterommet Stavanger.

Timeplanen gjelder ut 2021 med forbehold om endringer.

Husk påmelding på sms eller ring 47625069.