

TIMEPLAN HØST 2022 PUSTEROMMET AHUS

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.30-11.45 Egentrening etter avtale	8.30-09.45 Egentrening etter avtale	8.30-10.00 Egentrening etter avtale	8.30-09.45 Egentrening etter avtale	8.30-10.00 Egentrening etter avtale
	09.45-11.00 SIRKELTRENING+ Kondisjon/styrke/stabilitet/ balanse/uttøyning <i>Moderat intensitet</i>	10.00-11.15 AEROBIC + STYRKE Kondisjon/styrke/balanse/ Uttøyning <i>Moderat til høy intensitet</i>	09.45-11.00 SIRKELTRENING+ Kondisjon/styrke/stabilitet/ balanse/uttøyning <i>Moderat intensitet</i>	10.00-11.15 AEROBIC + TABATA Kondisjon/styrke/balanse/ uttøyning <i>Moderat til høy intensitet</i>
		11.15-12.15 Egentrening etter avtale	11.00-11.45 Egentrening etter avtale	
11.45-13.15 PREHABILITERING <i>Pusterommet er stengt for egentrening</i>	11.00-13.00 Egentrening etter avtale	12.20-13.45 Pusterommet stengt på grunn av møtevirksomhet	11.45-13.15 PREHABILITERING <i>Pusterommet er stengt for egentrening</i>	11.20-13.00 Egentrening etter avtale
13.15-14.30 KOM I GANG Kondisjon/styrke/balanse/ uttøyning <i>Lav til moderat intensitet</i>	13.00-14.00 SIRKELTRENING Oppvarming/styrke/balanse/ uttøyning <i>Tilpass intensiteten selv</i>	13.45-15.00 Egentrening etter avtale	13.15-14.30 KOM I GANG Kondisjon/styrke/balanse/ uttøyning <i>Lav til moderat intensitet</i>	13.00-14.00 SIRKELTRENING Oppvarming/styrke/balanse/ uttøyning <i>Tilpass intensiteten selv</i>
14.30-14.50 AVSPENNING	14.00-15.00 Egentrening etter avtale		14.30-14.50 AVSPENNING	14.00 Pusterommet stengt

Kontakt oss på telefon: 679 66 167 eller SMS 41411630
Følg oss gjerne på Facebook: [Pusterommet Ahus](#) for oppdatert informasjon.

TIMEPLAN HØST 2022 PUSTEROMMET AHUS

Viktig informasjon!

Du skal ikke komme på trening hvis akutte luftveissymptomer eller symptomer på annen sykdom som kan være smittsom. Vi ønsker at du venter minimum 10 dager fra symptomdebut hvis du har hatt Covid-19 eller influensa, før du kommer hit for trening igjen. Ring oss på tlf. 679 66 167 hvis du er usikker!

Gruppetrening:

- Påmelding fortrinnsvis på **SMS 41411630** (eventuelt på telefon 679 66 167) – husk å skrive navnet ditt og hvilken time du vil være med på.
- Husk håndvask før og etter trening og vask av utstyret du har brukt.

Egentrening:

- Påmelding fortrinnsvis på **SMS 41411630** (eventuelt på telefon 679 66 167) – husk å skrive navnet ditt og hvilken tid du ønsker.
- Husk håndvask før og etter trening og vask av apparatene/utstyret etter bruk.