



Timeplan for Pusterommet i Tønsberg fra 02.01.2023

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.30 – 10.00 Veiledet trening	08.30 – 10.00 Veiledet trening	08.30 – 10.30 Veiledet trening	08.30 – 09.45 Morgenyoga Lavt - moderat nivå	08.30 – 10.00 Veiledet trening
10.00 – 11.30 Step og styrke Moderat – høyt nivå	10.00 – 11.30 Sykkel og styrke Moderat - høyt nivå		10.30 – 11.30 Medisinsk yoga Lavt nivå	10.30 – 11.30 Medisinsk yoga Lavt nivå
		10.30 – 11.30 Kom i gang Lavt nivå	10.15.- 11.15 *Basseng Moderat – høyt nivå	
11.30 – 12.00 LUNSI				
12.00 – 13.15 Styrke, balanse og bevegelse Moderat nivå	12.00 – 13.00 Kom i gang Lavt nivå		12.00 – 13.00 Kom i gang sirkel Lavt nivå	12.00 – 13.00 Veiledet trening
13.30 – 15.00 Veiledet trening		12.30 – 13.30 *Basseng Lavt - moderat nivå		
12.30 – 15.00 Temasamling 20.03.23 + 27.03.23 Mindfulness 17.04.23 Temasamling 05.06.23 + 12.06.23	13.30 – 14.45 Sirkeltrening Moderat nivå		13.30 – 15.00 Veiledet trening	13.00 – 14.00 Undervisning ernæring 03.03.23 02.06.23

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

Pusterommet er åpent mandag til fredag fra 08.20 – 15.00.

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**