

TIMEPLAN Ringerike

Mandag 08.30 – 15.00	Tirsdag 11.00 – 15.00	Onsdag 08.30 – 15.00	Torsdag Stengt	Fredag 08.30 – 15.00
08.30 – 12.00 Egentrening	11.00- 12.00 Gruppe: styrke	08.30 – 12.00 Egentrening	Stengt	08.30 – 11.00 Egentrening
Stengt 12.00 – 12.30				11.00- 12.00 Gruppe: Pilates m/avspenning
12.30 – 14.00 Egentrening	12.30 – 15.00 Egentrening	12.30 – 14.00 Egentrening		Stengt 12.00 – 12.30
14.00 -15.00 Gruppe: kondis og styrke		14.00 – 15.00 Gruppe: Prostatagruppe		12.45 – 13.30 Gruppe: Kom i gang sirkel
				13.30 – 15.00 Egentrening

Timeplanen gjelder vår 2023 – med forbehold om fortløpende endringer. Oppmøte kun etter avtale.

For å delta på tilbudene må du ha henvisning fra lege. På Pusterommet finner du fysioterapeutene Eva Krpalkova Høie og Lisa Amalie Vik. For mer informasjon kontakt oss på tlf. 32 11 60 80. **Velkommen! Du finner oss i 1. etasje på Ringerike sykehus**