

Timeplan for Pusterommet i Tønsberg, høsten 2023

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.30 – 10.00 Veiledet trening	08.30 – 10.00 Veiledet trening	08.30 – 10.30 Veiledet trening	09.00 – 10.15 Medisinsk yoga Lavt 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			10.00 – 11.30 Sykkel og styrke Moderat – høyt nivå
		10.30 – 11.30 Kom i gang Lavt nivå	10.30-11.30 Kom i gang sirkel Lavt nivå	
11.30 – 12.15 LUNSI				
12.00 – 13.15 Styrke, balanse og bevegelse Moderat nivå	12.30.-13.30 *Basseng Moderat – høyt Nivå	12.30 – 13.30 *Basseng Lavt - moderat nivå	12.15 – 13.45 *Utetrening Moderat nivå	12.15– 13.30 Medisinsk yoga Lavt nivå
13.45 – 15.00 Veiledet trening	14.00 – 15.00 Kom i gang Lavt nivå		14.00 – 15.00 Veiledet trening	
12.30 – 14.45 Temasamling 25. september og 2. oktober 13. og 20. november Mindfulness 13.30 – 15.15 23. oktober 4. desember			13.00 – 14.00 Undervisning ernæring 21. september 30. november	

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

* Oppmøte for utetrening er ved Maier arena (statuen)

Pusterommet er åpent mandag til fredag fra 08.30 – 15.00.

Ved på-/avmelding til grupper og spørsmål kan du ringe **tlf. 33 34 28 88**