

TIMEPLAN VINTER 2024 PUSTEROMMET AHUS

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.30-09.45 Egentrening etter avtale	08.30-10.00 Egentrening etter avtale	08.30-12.10 Egentrening etter avtale	08.30-09.45 Egentrening etter avtale	08.30-10.00 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>
11.00-11.45 Egentrening etter avtale	11.15-13.00 Egentrening etter avtale	12.15-13.45 MEDIYOGA Yogaøvelser/avspenning/ meditasjon	11.00-11.45 Egentrening etter avtale	11.15-13.00 Egentrening etter avtale
11.45-13.15 PREHABILITERING <i>Pusterommet er stengt for egentrening</i>			11.45-13.15 PREHABILITERING <i>Pusterommet er stengt for egentrening</i>	
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>
	14.00-15.00 Egentrening etter avtale			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 VINTER 2024 PUSTEROMMET AHUS

Viktig informasjon!

Du skal ikke komme på trening hvis du har nyoppståtte luftveissymptomer eller symptomer på annen sykdom som kan være smittsom. Ring oss på tlf. 679 66 167 hvis du er usikker på når du skal starte opp igjen!

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.