

TIMEPLAN PUSTEROMMET 2025

	MANDAG		TIRSDAG		ONSDAG		TORSDAG		FREDAG	
09:00-10:00	Egentrening		Egentrening	4x4 kondisjon og styrke intervaller	Egentrening		Egentrening	4x4 kondisjon og styrke intervaller	Egentrening	
10:00-11:00	Egentrening	Pust og Bevegelse	Egentrening	Sirkeltrening Balanse, kondisjon og styrke	Egentrening	Kom i gang Balanse og styrke	Egentrening	Sirkeltrening Balanse, kondisjon og styrke	Egentrening	Pust og Bevegelse
11:00-12:00	Egentrening		Egentrening		Egentrening		Egentrening		Egentrening	
12:00-13:00	Egentrening		Egentrening		Egentrening	Turgruppe Ingen påmelding	Egentrening		Egentrening	
13:00-14:00	Egentrening		Egentrening		Egentrening	MediYoga 13.15-14.45 Påmelding onlinebooq	Egentrening		Egentrening	
14:00-15:00	Egentrening		Egentrening		Egentrening		Egentrening			



Tid til egentrening og deltagelse på gruppetimer bookes via

Se egne oppslag for turorientering

