

Timeplan Våren 2026

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08:30 – 09:45 Egentrening	08:30 – 09:45 Egentrening	08:30 – 09:45 Egentrening	08:30 – 09:45 Egentrening	08:30 – 09:45 Egentrening
09:45 – 11:00 Egentrening	09:45 – 11:00 Egentrening	09:45 – 11:00 Egentrening	09:45 – 11:00 Egentrening	09:45 – 11:00 Egentrening
11:00 – 12:15 Egentrening	11:00 – 12:15 Egentrening	11:00 – 12:15 Egentrening	11:00 – 12:15 Egentrening	11:00 – 12:15 Egentrening
			12:30 – 13:45 Egentrening	
13:00 – 15:00 Turgruppe Uke 16 - 25	*12:30 – 13:45 Egentrening* 13:00 – 15:00 Satellitt-vardesenter 13:45 – 15:00 Egentrening*	13:45 – 14:45 Sirkeltrening Uke 4 - 18 Utegruppe Uke 19 - 25	13:45 – 14:45 Medisinsk Yoga Uke 1 - 24 Deltakelse må avtales med fysioterapeut.	12:30 – 13:45 Egentrening 13:45 – 15:00 Egentrening

*Utgår de ukene det arrangeres streaming av digitale temamøter til satellitt-vardesenteret.

Tid til egentrening, deltakelse på gruppetimer og kurs bookes via 