

## TIMEPLAN Ringerike - Høst 2026

| Mandag<br>08.30 – 15.00                 | Tirsdag<br>11.00 – 15.00                  | Onsdag<br>09.30 – 15.00                 | Torsdag<br>Stengt | Fredag<br>08.30 – 15.00                        |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------|
| 08.30 – 10.00<br>Egentrening            | 11.00- 12.00<br>Gruppe: styrke            | 09.30 – 10.30<br>Egentrening            | Stengt            | 08.30 – 10.30<br>Egentrening                   |
| 10.00-11.00<br>Gruppe: Kondis og styrke |                                           | 10.45 – 11.45<br>Gruppe: Prostatagruppe |                   | 10.30-11.30<br>Gruppe: Pilates<br>m/avspenning |
| 11.00-12.00<br>Egentrening              |                                           |                                         |                   |                                                |
| Lunsj                                   | Lunsj                                     | Lunsj                                   |                   | Lunsj                                          |
| 12.30 – 15.00<br>Egentrening            | 12.30 – 14.00<br>Egentrening              | 12.30 – 15.00<br>Egentrening            |                   | 12.45 – 13.30<br>Gruppe: Kom i gang sirkel     |
|                                         | 14.00 - 14.45<br>Gruppe: Kom igang sirkel |                                         |                   | 13.30 – 15.00<br>Egentrening                   |

**Timeplanen gjelder høst 2026 – Oppmøte kun etter avtale.**

For å delta på tilbudene må du ha henvisning fra lege. På Pusterommet finner du fysioterapeutene Christian og Ingrid, sammen med sekretær Mari. For mer informasjon kontakt oss på tlf. 32 11 60 80. **Velkommen! Du finner oss i 1. etasje på Ringerike sykehus.**