



TIMEPLAN VÅR 2021

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Spinning 09.00-10.00 Fysioterapiavdelingen, Nina		Egentrening styrke/kondisjon 09.00-10.00 Fysioterapiavdelingen, Åsta	Egentrening styrke/kondisjon 09.00-10.00 Fysioterapiavdelingen, Åsta	
Styrke og balansetrening 10.30-11.30 Frivillighetsentralen, Åsta og Nina	Utetrening 12.30-13.30 Avtalt oppmøtested Åsta og Nina	Mediyoga 12.30-14.00 Åmli Fysioterapi & trening, Margit og Elena		Kolsgruppe* 10.30-11.30 Åmli Fysioterapi & trening, Merete
Kolsgruppe* 10.30-11.30 Åmli Fysioterapi & trening, Merete		Trening for gravide 13.30-14.30 Svømmehallen Åmli skole Åsta og Vigdis	Styrke/balanse* 13.00-14.00 Åmli Fysioterapi & trening, Merete	
Bassentrening 14.45-16.00 Svømmehallen Åmli skole, Elena og Øydis		Aerobic 14.45-15.45 Åmli Fysioterapi & trening, Åsta		

*Egenandel, Åmli Fysioterapi & Trening

Spinning: Kondisjonstrening- innendørs sykling

Styrke og balansetrening: Trening for eldre med fokus på styrke og balanse

Kolsgruppe: Individuelt tilpasset trening, styrke og kondisjon

Bassentrening: Styrke, kondisjon og bevegelse i varmtvannsbasseng

Utetrening: Kondisjon og styrke i naturen med staver og strikk

Mediyoga: Fysiske øvelser og stillinger kombineres med puste- og konsentrasjonsteknikker

Aerobic: Trening til musikk med fokus på bedre kondisjon og styrke

Trening for gravide: Kondisjon og styrketrening i basseng for gravide

Styrke/balanse: Trening med strikk for dem med lett nedsatt funksjon