



## TIMEPLAN VÅR 2024

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<b>Spinning</b> 08.30-09.30 Fysioterapiavdelingen		<b>Egentrening styrke/kondisjon</b> 09.00-10.00 Fysioterapiavdelingen	<b>Egentrening styrke/kondisjon</b> 09.00-10.00 Fysioterapiavdelingen	<b>Tabata</b> 08.00-09.00 Fysioterapiavdelingen,
<b>Styrke og balansetrening</b> 10.30-11.00 Eldresenteret	<b>Utetrening</b> 12.30-13.30 Avtalt oppmøtested	<b>Step/aerobic</b> 09.00-10.00 Åmlihallen	<b>Trening for mor &amp; barn</b> 10.00-11.00 Fysioterapiavdelingen	
<b>Bassentrening</b> 14.45-16.00 Svømmehallen Åmli skole		<b>Mediyoga</b> 10.00-12.00 Åmli Fysioterapi & trening		
		<b>Trening for gravide</b> 14.00-15.00 Svømmehallen Åmli skole		

**Spinning:** Kondisjonstrening i form av innendørs sykling

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

**Basseng:** Styrke, kondisjon og bevegelighet i varmtvannsbasseng

**Utetrening:** Vi flytter treningen ut i naturen for kondisjon og styrketrening

**Egentrening:** Trening på egenhånd i treningssalen, med eget opplegg

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

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

**Trening for gravide:** Kondisjon og styrketrening i basseng for gravide

**Trening for mor & barn:** Tilpasset styrketrening for mor i barselpermisjon, med barn i alderen 0-1 år.

**Tabata:** Styrke og kondisjonstrening