



## TIMEPLAN HØST 2022

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
<b>Spinning</b> 09.00-10.00 Fysioterapiavdelingen, Nina		<b>Egentrening styrke/kondisjon</b> 09.00-10.00 Fysioterapiavdelingen	<b>Egentrening styrke/kondisjon</b> 09.00-10.00 Fysioterapiavdelingen
<b>Styrke og balansetrening</b> 10.30-11.00 Frivillighetsentralen, Åsta og Nina	<b>Utetrening</b> 12.30-13.30 Avtalt oppmøtested Åsta og Nina	<b>Step/aerobic</b> 09.00-10.00 Åmlihallen, Åsta	<b>Trening for mor &amp; barn</b> 10.00-11.00 Fysioterapiavdelingen, Åsta
<b>Bassentrening</b> 14.45-16.00 Svømmehallen Åmli skole, Elena og Øydis		<b>Mediyoga</b> 10.00-12.00 Åmli Fysioterapi & trening, Margit og Elena	
		<b>Trening for gravide</b> 13.30-14.30 Svømmehallen Åmli skole Åsta og Vigdis	

**Spinning:** Kondisjonstrening- innendørs sykling

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

**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

**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.