

TIMEPLAN TRENINGSROM 2024

| TID | MÅNDAG | TIRSDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG |
|---|---|--|--|--|--|
| | LEDIG 6.00-8.00 | LEDIG 6.00-8.30 | LEDIG 6.00-8.00 | LEDIG 6.00-8.30 | LEDIG 6.00-8.00 |
| 8.00-9.00 | Ø.Slidre Fysioterapi 8.00-17.00 | Frisklivssentralen 8.30-16.00 | Ø.Slidre Fysioterapi 8.00-17.00 | Frisklivssentralen 8.30-16.00 | Ø.Slidre Fysioterapi 8.00-16.00 |
| 9.00-10.00 | Egentrening /treningskort 8.30-16.00 | Egentrening m/treningskort 8.30-16.00 | Egentrening m/treningskort 8.30-16.00 | Egentrening m/treningskort 8.30-16.00 | Egentrening m/treningskort 8.30-16.00 |
| 10.00-11.00 | « | « | « | « | « |
| 11.00-12.00 | « | « | « | « | Balansetrening m/Ingrid Øihaugen |
| 12.00-13.00 | « | « | « | « | « |
| 13.00-14.00 | « | « | « | « | « |
| 14.00-15.30 | « | « | « | « | « |
| 15.30-16.00 | « | « | « | « | « |
| 16.00-17.00 | LEDIG 16.00-23.00 | LEDIG 16.00-18.30 | LEDIG 16.00-23.00 | LEDIG 16.00-23.00 | LEDIG 16.00-23.00 |
| 17.00-23.00 | « | Gruppetrening LHL 18.30-20.30 | « | « | « |
| « | « | LEDIG 20.30-23.00 | « | « | « |
| Laurdag og søndag er rommet LEDIG 6.00-23.00 | | | | | |

Grønt og orange felt betyr opent for alle over 16 år med nøkkelkort.

Treng du rettleiing på treningsrommet, ring fysioterapeut Ingrid Øihaugen tlf. 90246121