

Ukeplan for trening



Tider	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
9					Styrketrening for alle MOT 8.15-9.15 Åpen gruppe
10					
11					
12	Trening med frisklivsresept Gruppe 1 12.00-13.00				
13	Trening med frisklivsresept Gruppe 2 13.00-14.00	KOLS gruppe 13-15		KOLS gruppe 13-15	
14		KOLS gruppe 13-15	Intervalltrening i Studsdalen. Oppmøte v/speiderhuset 14.15-15.15 Åpen gruppe	KOLS gruppe 13-15	
15					
16					



For deg med frisklivresept: RING ELLER SEND SMS HVIS DU IKKE KAN KOMME! Tone: 99219837
Åpne grupper er det mulig for alle å delta på. Pris: onsdag gratis, fredag 600 kr. for ½ år etter endt resept.