

TIMEPLAN TRENINGSROM FRISKLIV 2025

TID	MÅNDAG	TYS DAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
	LEDIG 6.00-8.00	LEDIG 6.00-8.00	LEDIG 6.00-8.00	LEDIG 6.00-8.00	LEDIG 6.00-8.00
08.00-09.00	Ø.Slidre Fysioterapi Eigentrening	Ø.Slidre Fysioterapi Eigentrening	Ø.Slidre Fysioterapi Eigentrening	Ø.Slidre Fysioterapi Eigentrening	Ø.Slidre Fysioterapi Eigentrening
09.00-10.00	«	«	«	«	«
10.00-11.00	«	«	Aktiv Senior 10:00 – 11:00 Påmelding: 469 41 295	«	«
11.00-12.00	«	«	«	«	«
12.00-13.00	«	«	«	«	«
13.00-14.00	«	«	«	«	«
14.00-15.00	«	«	«	«	«
15.00-16.00	«	«	«	«	«
16.00-18.00	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
18.00-23.00	«	Gruppetrening LHL 18.30-20.30	«	«	«
«	«	LEDIG 20.30-23.00	«	«	«
Laurdag og søndag er rommet LEDIG 06.00-23.00					

Grønt og Blått felt betyr opent for alle over 16 år med nøkkelkort/ treningskort.
 Blått felt betyr at fysio/ friskliv kan ha individuell oppfølging av pasientar, vis hensyn.
 Rødt felt betyr at rommet er oppteken og blir benytta til gruppeaktivitet

Treng du rettleiing på treningsrommet, ring/SMS til frisklivskoordinator Maren Rakstad Gunderhuset tlf. 469 41 295