FRISKLIVSSENTRALEN

TIMEPLAN TRENINGSROM FRISKLIV 2026

TID	MÅNDAG	TYSDAG	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	Fleire nyttar rommet	Fleire nyttar rommet	Fleire nyttar rommet	Fleire nyttar rommet	Fleire nyttar rommet
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 sundag 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.
Rød 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