



TIMEPLAN VÅR 2025

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Spinning 08.30-09.30 Fysioterapiavdelingen		Egentrening styrke/kondisjon 09.00-10.00 Fysioterapiavdelingen	Egentrening styrke/kondisjon 09.00-10.00 Fysioterapiavdelingen	Tabata 08.30-09.30 Fysioterapiavdelingen,
Styrke og balansetrening 10.30-11.00 Eldresenteret	Utetrening 12.30-13.30 Avtalt oppmøtested	Step/aerobic 09.00-10.00 Åmlihallen	Trening for mor & barn 10.00-11.00 Fysioterapiavdelingen	
		Mediyoga 10.00-12.00 Åmli Fysioterapi & trening		
		Trening for gravide 14.00-15.00 Svømmehallen Åmli skole		

Spinning: Kondisjonstrening i form av innendørs sykling

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

Utetrening: Vi flytter treningen ut i naturen for kondisjon og styrketrening

Egentrening: Trening på egenhånd i treningssalen, med eget opplegg

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.

Tabata: Styrke og kondisjonstrening