H:\Frisklivssentraler\logo-og-tilleggselementer\logo-og-tilleggselementer\logo\Digital liten\frisklivssentralen-logo-liten.png

Gausdal, Øyer og Lillehammer

**TIMEPLAN VINTER/VÅR 2018**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MANDAG** | **TIRSDAG** | **ONSDAG** | **TORSDAG** | **FREDAG** |
| **Sirkel**  09.30-10.30  Jorekstad  **Oppstart uke 2** | **Medisinsk yoga**  14.00-15.00  **Håkons Hall**  **Oppstart uke 3 \*** | **Spinning**  12.00-13.00  Jorekstad  **Oppstart uke 3 \*** | **Puls**  09.30-11.00  Jorekstad  **Oppstart uke 2** |  |
| **Sirkel:** 60 minutter med oppvarming, stasjonstrening med enkle styrkeøvelser for store muskelgrupper og en kort avspenning  **Spinning:** 60 minutter med utholdenhetstrening  **MediYoga:** 60 minutter med fokus på pust, indre ro og balanse  **Puls** : 60 minutter med utholdenhetstrening, avsluttes med ca.20 min bevegelighetstrening/tøying  \*timene går i perioden uke 3-17 (uke 13 påskeferie)  **Mandag-Fredag 09:00-15:00, frisklivssentralenelse-sg.no**  **Telefon: 954 76 164/902 69 136** | | | | |