

## TIMEPLAN vinter/vår 2020

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<b>07.30</b> <b>Trening på resept/artrose</b> Ørnes Ta kontakt for info	<b>08.30</b> <b>Trening på resept</b> Halså Ta kontakt for info	<b>07.30</b> <b>Artrosetrening</b> Ørneshallen Krever påmelding	<b>08.00</b> <b>Trening på resept</b> Ørnes Ta kontakt for info	<b>08.00</b> <b>Trening på resept</b> Glomfjord Ta kontakt for info
	<b>10.30</b> <b>Trening flyktningetjenesten</b> Glomfjord	<b>10.30</b> <b>Innendørs gåing</b> Ørneshallen (fram til påske)	<b>10.00 -1100</b> <b>Seniortrening</b> Ørneshallen	
			<b>12.00</b> <b>Trening i samarbeid med psykisk helsetjeneste</b>	
		<b>Kl.15:00</b> <b>Trening på resept</b> Ørnes Ta kontakt for info		
<b>18:00</b> <b>Intervalltrening i bakke.</b> Ørnes Ta kontakt for info		<b>18.00</b> <b>Trening 60+</b> Nordtun helserehab, fysioterapiavd.	<b>1515</b> <b>Sirkeltrening</b> Halså skole	
<b>19.30</b> <b>Sirkeltrening</b> Halså Skole		<b>20.00</b> <b>Sirkeltrening</b> Ørneshallen		

### Forklaring til fargene:

Grønne timer krever henvisning fra lege/helsepersonell

Oransje timer har begrenset antall plasser og krever påmelding

Blå timer foregår utendørs – kle deg etter forholdene