

Gausdal, Øyer og Lillehammer

**TIMEPLAN VINTER/VÅR 2018**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MANDAG**  | **TIRSDAG**  | **ONSDAG**  | **TORSDAG**  | **FREDAG**  |
| **Sirkel**09.30-10.30Jorekstad**Oppstart uke 2** | **Medisinsk yoga** 14.00-15.00**Håkons Hall****Oppstart uke 3 \*** | **Spinning** 12.00-13.00Jorekstad**Oppstart uke 3 \*** | **Puls** 09.30-11.00Jorekstad**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** |