



OXLO GAMES

17 – 27 september 2018

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
Vi øver på å snakke og lese norsk 13.00 – 15.00	Tøyning og stabilitet mot smerter Nakke & Rygg 10.30 – 11.15	Kom i form Aerobic & Zumba 14.00 – 14.50	Vi øver på å snakke og lese norsk 10.30-12.00
Tøyning og stabilitet mot smerter Nakke & Rygg 15.30 – 16.15	Tøyning og stabilitet mot smerter Fot & Rygg 11.15 – 12.00	Tøyning og stabilitet mot smerter Fot & Rygg 15 – 15.45	Pust og stress ned Medisinsk yoga 10.30 – 11.45
Tøyning og stabilitet mot smerter Fot & Rygg 16.15 - 17.00	Bindevevstrening mot smerter 11.00-11.20	Tøyning og stabilitet mot smerter Nakke & Rygg 15.45 – 16.30	Kom i form Aerobic & Zumba 12.00 – 12.45
Kom i form Aerobic & Zumba 17.00 – 17.45	Bindevevstrening mot smerter 11.30 -11.50	Husk vannflaske & innesko	Tøyning og stabilitet mot smerter Nakke & Rygg 12.45 – 13.30
Kreativ Kafe med tegning og maling 17.00 – 19.00	Kom i form Aerobic & Bellyfit 12.00 – 12.50	Kom i form Aerobic & Zumba 17.30 – 18.15	Tøyning og stabilitet mot smerter Fot & Rygg 13.30 – 14.15
	Pust og stress ned Medisinsk yoga 13.00 – 14.15	Vi øver på å lese og skrive norsk 17.00-19.00	

Sted: Vulkan 15 (ved Westerdahls, nær Mathallen, i bakken ved Rema 1000)

Buss 34 eller 54. Stopp: Telthusbakken. Tlf: 22115070

www.helseforumforkvinner.no