



HELSEFORUM FOR KVINNER

Senter for selvhjelp, motivasjon og mestring

PÅSKE Aktivitetsplan mandag 15.april – mandag 22. April 2019

MANDAG 15.april 11.00-19.00	TIRSDAG 16.april 10.00 – 17.00	ONSDAG 17.april 10.00 – 15.00	TORSDAG 18.april Stengt	LØRDAG 20.april Stengt	MANDAG 22.april Stengt
Vi øver på norsk 13.00 – 15.00	Tøyning og stabilitet Nakke & Rygg 10.30 – 11.15	Kom i form Aerobic & Zumba 12.15 - 13			
Tøyning og stabilitet Nakke & Rygg 15.30 – 16.15	Tøyning og stabilitet Fot & Rygg 11.15 – 12.00	Tøyning og stabilitet Fot & Rygg 13.00 – 13.45			
Tøyning og stabilitet Fot & Rygg 16.15 - 17.00	Bindevevstrening mot smerter 11.00-11.20	Tøyning og stabilitet Nakke & Rygg 13.45 – 14.30		Trening med apparater hver dag i åpningstiden	
Kom i form Aerobic & Zumba 17.00 – 17.45	Bindevevstrening mot smerter 11.30 -11.50				
	Kom i form Aerobic & Bellyfit 12.00 – 12.50				
	Pust og stress ned Medisinsk yoga 13.00 – 14.15			Husk matpakke, vannflaske og innesko	

Vi åpner igjen tirsdag 23.april – med vanlig åpningstid.

Vi takker for støtte fra Oslo Kommune, Studieforbundet Solidaritet og med bidrag fra Stiftelsen Scheibler