



SØRLANDSBADET

Manuellterapi & Fysioterapi

**GJELDER FRA 13. AUGUST 2018**

**BASSENGTRENING**

Alle pas som skal trene i basseng bør møte 10-15 min før timen starter, du kan være i bassenget opptil 15 min etter timen er ferdig

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
08.00 Arnt Hofte/kne-div	8.00 Arnt Rygg	08.00 Arnt Hofte/kne+ div	08.00 Arnt Rygg	08.00 Åshild div
09.00 Arnt Hofte/kne-div	09.00 Åshild Hofte-kne ankel artrose	09.00 Arnt Hofte/kne+ div	09.00 Arnt Rygg	09.00 Åshild Hofte: kne : ankel artrose
10.00 Arnt RA	10.00 Arnt RA	10.00 Arnt RA	10.00 Arnt Diverse	10.00 Åshild Skulder/nakke
11.00 Arnt RA	11.00 Arnt RA	11.00 Arnt Bekkenløsning	11.00 Arnt Senior(60++)	10.30 Joachim Generell
11.45-12.45 Åshild RA-Flekkefjord	11.45-12.15 Joachim Ortopedi hofte kne ankel rygg	11.30-12.30 Joachim/Turnus Intervall		11.30-12.00 Joachim Ortopedi hofte kne ankel rygg
16.00 Joachim RA + div				

**TRENING I TRENINGSSAL. Apparater, frivekter og slynge(SET-sling exercise therapy)**

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Joachim i apparatsal 09.00-10.00 13.00-14.00 15.00-15.30 Åshild i apparatsal 10.00-11.00	Arnt G Easy line-gruppe 09.00-09.45  Åshild i apparatsal 10.00-11.00 15-15.30	Joachim i apparatsal 09.00-10.00 13.00-14.00 15.00-15.30  Turnus: Fysioflyt 09-10	Åshild i apparatsal 10.00-11.00 15-15.30	Joachim i apparatsal 09.00-10.00 13.00-14.00  Åshild i apparatsal 10.30-11.30
Arnt G Hjerte/Lunge gruppesal 12.30-13.30		Arnt G Hjerte/Lunge Gruppesal 12.30-13.30	Arnt G Hjerte/Lunge Gruppesal 12.30-13.30	
		Hans Meberg Gruppesal kl 13-14		Hans Meberg Gruppesal kl 13-14