

VORMA FYSIOTERAPI

Gruppetrening Høst 2024

ANE BUSKENES ANDERSEN: aneandersen.fysio@gmail.com 415 665 71

HOFTE · KNE : 2 ganger i uka, mandag og torsdag, 12 ganger kr. 1 400

Mandag 09.09 kl. 10:30 – 11:15 og Torsdag 12.09 kl. 15:30 – 16:15

LETT PULS: Tirsdag 10.09 kl. 17:00 – 17:45, 12 ganger kr. 1 400

SIRKELTRENING (NY) : Tirsdag 10.09 kl. 18:00 – 18:45, 12 ganger kr. 1 400

MOR & BARN: Fredag 13.09 kl. 13:00 – 13:45, 8 ganger kr. 1 000 (inkludert konsultasjon)

MOR – BARN: Fredag 13.09 kl. 12:00 – 12:45, 8 ganger kr. 1 000

IDA SJØRBOTTEN : ida-sj@online.no 958 410 47

STYRKE & BALANSE: Onsdag 04.09 kl. 10:00 – 11:00, 11 ganger kr. 1 650

LINDA SPIGSETH: linda@vormafysio.no

MENSENDIECK NAKKE·SKULDER·RYGG: Mandag 19.08 kl.15:00 -16.00. 10 ganger, Egenandel / frikort.

MENSENDIECK GENERELL: Tirsdag 13.08 kl. 10:00 -11:00. 10 ganger, Egenandel / frikort.

MENSENDIECK GENERELL: Onsdag 14.08 kl. 14:00 - 15:00. 10 ganger, Egenandel / frikort.

MENSENDIECK MEDISINSK YOGA : Torsdag 22.08 kl. 10:00 - 11:00. 10 ganger, Egenandel / frikort.

MENSENDIECK GENERELL: Fredag 16.08 kl. 10:00 - 11:00. 10 ganger, Egenandel / frikort.

TAI CHI – QI GONG: Onsdag 04.09 kl. 17:00 -18:00. 8 ganger, Egenandel / frikort.

TAI CHI – Qi GONG: Mandag 28.10 kl. 18:00 - 19:00. 8 ganger, Egenandel / frikort.

YOGA for Revmatikere:

I regi av **Nes Revmatikerforening**. Onsdag 28.08 kl. 18:30 – 19:30.

Påmelding til Hanne Punnerud: SekretærNesrf@outlook.com

HJERTETRENING:

I regi av **LHL-Nes**. Årnes Skole. Torsdag 12.09 kl. 15:00 – 16:00, 10 ganger. kr. 300 for medlemmer, og kr. 500 for ikke medlemmer. Påmelding til Gunnar Kongsrud: 905 01 933