

VORMA FYSIOTERAPI

Linda Spigseth: linda@vormafysio.no / 488 40 489

MENSENDIECK GENERELL

Tirsdag 11.08 kl. 10 – 11, 8 ganger, egenandel / frikort

Mandag 24.08 kl. 10 – 11, 8 ganger, egenandel / frikort

Fredag 18.09 kl. 10 – 11, 8 ganger, egenandel / frikort

MENSENDIECK – MEDISINSK YOGA

Torsdag 13.08 kl. 10 – 11, 8 ganger, egenandel / frikort

KOORDINASJON – BALANSE

Onsdag 12.08 kl. 15:30 – 16:30, 8 ganger, egenandel / frikort

TAI CHI – QI GONG

Mandag 10.08 kl. 14:30 – 15:30, 8 ganger, egenandel / frikort

Torsdag 15.10 kl. 10 – 11, 8 ganger, egenandel / frikort

RYGG BEVEGELIGHET – STYRKE

Onsdag 19.08 kl. 17 – 18, 8 ganger, egenandel / frikort

LUNGETRENING

Tirsdag 8.09 kl. 13 – 14, 8 ganger, egenandel / frikort

HJERTETRENING

Torsdag 3.09 kl. 15 – 16, 10 ganger, i samarbeid med LHL -NES.

Gymsalen til Årnes Skole. Egen pris for medlem – ikke medlem.

AKTIV A – Trening for deg med artrose i hofte og kne

Mandag 26.10 kl 14 – 15:30 og Onsdag 28.10 17 – 18:30, 16 ganger, egenandel / frikort