

VORMA FYSIOTERAPI

2026

LINDA SPIGSETH: linda@vormafyio.no (mob: 488 40 489)

Beskrivelsen av gruppene finnes på <https://www.vormafysio.no>

BEN, BEVEGELIGHET OG STYRKE

Mandag 02.03 kl. 12:30 – 13:30, 5 ganger, egenandel

RYGG, BEVEGELIGHET OG STYRKE

Tirsdag 03.03 kl. 10:00 – 11:00, 5 ganger, egenandel

TAI CHI – QI GONG

Mandag 13.04 kl. 14:30 – 15:30, 8 ganger, egenandel

Torsdag 14.04 kl. 10:00 – 11:00, 8 ganger, egenandel

MENSENDIECK BALANSE & KOORDINASJON

Tirsdag 14.04 kl. 10:00 – 11:00, 8 ganger, egenandel

MENSENDIECK GENERELL

Fredag 10.04 kl. 10:00 – 11:00, 8 ganger, egenandel

MENSENDIECK – MEDISINSK YOGA

Torsdag 23.04 kl. 13:30 – 14:30, 8 ganger, egenandel

HJERTETRENING

Mandag 20.04 kl. 10:00 – 11:00, 8 ganger, egenandel

LUNGETRENING

Tirsdag 21.04 kl. 13:00 – 14:00, 8 ganger, egenandel

VORMA FYSIOTERAPI

2026

TERESE ANDERSEN: terese.andersen@post.no (tlf: 929 89 567)

Beskrivelsen av gruppene finnes på www.vormafysio.no

HJERTETRENING: LHL – Nes, gymsalen til Årnes barneskole:

Torsdag 26.02 kl. 15:00 – 16:00

Påmelding til **Gunnar Kongsrud:** gu-kongs@online.no

STYRKE OG BALANSE:

Onsdag 18.03 kl. 10:00 – 11:00, 8 ganger, Kr. 1 200,-

STERK BASIS:

MORGENFUGL Mandag 02.03 kl. 07:00 – 07:45. 4 ganger, Kr. 800,-

Mandag 16.03 kl. 17:30 – 18:15. 6 ganger, Kr. 1200,-

Torsdag 05.03 kl. 17:00 – 17:45, 6 ganger, Kr. 1200,-

STERK OVERGANG:

Mandag 02.03 kl. 16:00 – 17:00, 6 ganger + individuell konsultasjon/kartlegging, Kr. 1500,-

STERK SAMMEN:

Mandag 16.03 kl. 19:00 – 20:00, 6 ganger + individuell konsultasjon/kartlegging, Kr. 1500,-

STERK SENIOR:

Mandag 02.03 kl. 11:30 – 12:30, 6 ganger, Kr. 1200,-

STERK RYGG:

Mandag 02.03 kl. 13:00 – 14:00, 6 ganger, Kr. 1200,-

STERK MAMMA / STERK PAPPA:

Torsdag 05.03 kl. 12:00 – 13:00, 6 ganger + individuell konsultasjon, Kr. 1500,-