

Akriviteter og trening.

Q1 2025	Ukedag	Tid	Navn på aktivitet	Trenings-lokalitet	Poststed	Kontakt	Telefon
J	Mandag	1- 11:30-12:30	Stemmetrening	Sandefjord medisinske senter	Sandefjord	Ida Hotvedt-Utheim	484 62 440
J	Mandag	1- 13:00-14:00	Parkinsontrening	FOKUS Helse og trening	Sandefjord	Veslemøy Heyn	917 96 928
J	Mandag	1- 13:00-15:00	Rock Steady Boksing	Eik messehall A - kampsporthall	Tønsberg	Rune Vetthe	908 86 782
J	Tirsdag	2- 11:00-	Bowling	Bowlinghall på Skreppestad	Larvik	Toril Eidem	934 22 452
j	Tirsdag	2-13:00-	Bowling	Lucky Bowl	Horten	Espen Bye Paulsen	926 00 137
J	Tirsdag	2- 10:00-11:00	Hopp og sprett	FOKUS Helse og trening	Sandefjord	Veslemøy Heyn	917 96 928
J	Tirsdag	2- 15:30-16:30	Parkinsontrening	Hedrum Ungdomsskole	Larvik	Veslemøy Heyn	917 96 928
						Spl.Nurgul Tokat og spl. Thora Hermine	
J	Onsdager	3- 09:30-10:30	Varmtvannstrening	Sykehuset i Vestfold	Tønsberg	Tærud Aamodt	333 42 779
J	Onsdager	3- 15:00-16:00	Utetrening 1)-les under	Utetrening ved klubbhuset Teie if	Nøtterøy	Ingvild Nyland Myhre	476 66 000
J	Onsdager	3- 15:00-16:30	Rock Steady Boksing	Krokemoveien 63	Sandefjord	Rune Vetthe	908 86 782
j	Torsdager	4- 11:30-12:30	Stemmetrening	Sandefjord medisinske senter	Sandefjord	Jorunn Feness	901 94 502
J	Torsdager	4- 10:00-11:30	Qi gong	Sandefjord medisinske senter	Sandefjord	Karin Rød	971 60 437
J	Torsdager	4- 12:00-13:00	Stemmetrening	Misjonshuset	Tønsberg	Else Fuhre	986 64 652
J	Torsdager	4- 13:00-14:00	Parkinsontrening	Misjonshuset	Tønsberg	Synnøve Bohlin	928 30 196
		5- 11:00-12:00					
J	Fredager	12:30-13:30	Parkinsontrening	FOKUS Helse og trening	Sandefjord	Veslemøy Heyn	917 96 928

1) Organisert trening avsluttes rundt 1.desember. Trolig vil flere delagere møtes som normalt for egentrening og sosial kontakt.