



# SKOGLI

velvære

## Treningstilbud

Skogli tilbyr treningsmuligheter for alle over 25 år i vår treningssal og varmtvannsbasseng. For treningssalen anbefaler vi en time med treningsveiledning først (kr 360,-), slik at vi kan skreddersy et program ut fra dine behov/problemer. Medlemskapet koster kr 360,- pr mnd. Begrenset antall, ingen bindingstid.

### Åpningstider for treningssalen:

Mandag - torsdag kl 14.00 - 21.00

Fredag kl. 14.00 - 18.00. Søndag kl. 12.00 - 21.00

### Varmtvannsbassenget er åpent:

Mandag og onsdag kl. 15.30 - 17.00

Tirsdag og torsdag kl. 19.00 - 20.30

## Andre tilbud:

### Time hos livsstilslege

Optimaliser livsstilen i forhold til dine helseutfordringer.

Se mer info på [www.livsstilspraksis.no](http://www.livsstilspraksis.no)

(Ingen henvisning fra fastlege)

### Legeundersøkelse

30 minutter kr 520,- (Henvisning fra fastlege)

### Samtale med psykolog

45 minutter kr 950,- (Ingen henvisning fra fastlege)

### Samtale med sykepleier

45 minutter kr 475,-

### Klinisk ernæringsfysiolog

Kostholdsveiledning, 30 minutter kr 450,-

### Klassisk muskelmassasje

Varighet fra 15 til 90 minutter. Se [www.skogli.no](http://www.skogli.no)

### Skoglis vegetariske kokebok

Sunn, enkel vegetarmat, kjøpes i resepsjonen for kr 190,-



Korrigert januar 2019

Skogli Helse-  
og Rehabiliteringssenter AS  
Fredrik Colletts veg 13,  
2614 Lillehammer  
Tlf. 61 24 91 00

**Kontakt resepsjonen for  
informasjon og bestilling**