



Timeplan Frisklivssentralen 2017/2018

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
	Sprek ute Kl. 09-10.30 Oppmøte Frisklivssentralen			
			Mor & barn-trim Kl.11-12 Treningssal Frisklivssentralen	Sterk Kl.13.30-14.30 Treningssal Frisklivssentralen
Vanngyms gravid Kl.14-15 Terapibassenget		Sprek inne 4x4 Kl.14-15 Brygga trimsenter	Sprek ute 4x4 Kl. 15 - 16 Oppmøte parkeringslomme i Skarsåsen	Sterk Kl.14.30-15.30 Treningssal Frisklivssentralen
Vanngyms Velfjord Kl. 19 - 20 Gimle				

SPREK UTE: Kondisjon – og styrketrening med innslag av lekbasert aktiviteter.

SPREK INNE4x4: Kondisjonstrening på tredemølle etter intervallprinsippet 4x4 + styrketrening av ben (benpress).

SPREK UTE 4x4: Kondisjonstrening ute i motbakke etter intervallprinsippet 4x4.

STERK: Sirkeltrening med fokus på styrkeøvelser.

VANNGYM VELFJORD: Variert trening i basseng, med instruktør som kjører felles program for alle.

MOR&BARN-TRIM: Kondisjon – og styrketrening for mødre i barselpermisjon, der babyen er med.

VANNGYM GRAVID: Trening for gravide i varmtvannsbasseng.

FOR MER INFO OG PÅMELDING ta kontakt med frisklivssentralen: **Telefon: 75 01 29 52 / 53 / 55 og mobil: 90185577**