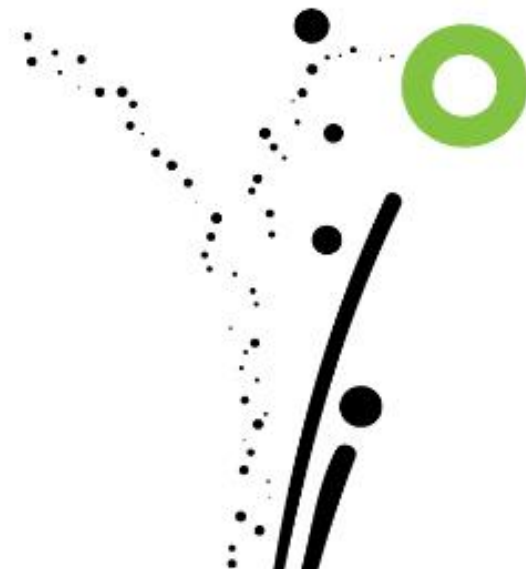




MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
	STERK Kl. 8:15-9:15			
			Mor & barn-trim Kl. 11-12 Treningssal Frisklivssentralen	Sterk Kl. 13:30 – 14:20 Treningssal Frisklivssentralen
Sterk Kl. 14 - 15 Treningssal Frisklivssentralen	Sprek ute Kl. 14 - 15 Oppmøte Frisklivssentralen	Sterk Kl. 14 - 15 Treningssal Frisklivssentralen	Sprek ute 4x4 Kl. 15 – 15:45 (Info om oppmøte ved påmelding)	Mobilitet Kl. 14:20 - 15:10 Treningssal Frisklivssentralen

SPREK UTE: Kondisjons- og styrketrening i og rundt Svarthopen.

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

SPREK INNE 4x4: Kondisjonstrening på tredemølle etter intervallprinsippet 4x4 + styrketrening for bein.

STERK: Sirkeltrening med hovedvekt på styrkeøvelser.

MOBILITET: Bevegelighetstrening med elementer fra yoga og avspenning.

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

FOR MER INFO OG PÅMELDING ta kontakt med frisklivssentralen:

Tlf: 947 86 428 / 947 90 395 / 947 83 946 / 906 19 012 – sender du sms så ringer vi deg!

Vi er også på facebook: **Frisklivssentralen Brønnøy**