

# Aktiv med Friskliv

Treningstilbud for innbyggere i Nordre Follo mellom 18 og 67 år, og for kommunalt ansatte som er sykemeldt

**Tidsperiode:** 21.august til 19.desember (reduisert tilbud i skoleferier)

**Pris:** 300kr per semester (+10kr i omkostninger)

Last ned Spond-appen og skriv inn gruppekoden: **CEIQZ**

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<b>Treningsrom (egentrening)</b> Kl. 08:30-14:00 Tårnåsen aktivitetssenter	<b>Treningsrom (egentrening)</b> Kl. 08:30-14:00 Tårnåsen aktivitetssenter	<b>Treningsrom (egentrening)</b> Kl. 08:30-14:00 Tårnåsen aktivitetssenter	<b>Treningsrom (egentrening)</b> Kl. 08:30-14:00 Tårnåsen aktivitetssenter	<b>Treningsrom (egentrening)</b> Kl. 08:30-12:00 Tårnåsen aktivitetssenter
<b>Bassentrening (høyintensiv)</b> Kl. 11:30-12:15 Høyås	<b>Pust og bevegelse</b> Kl. 10:00-10:50 Ski turnhall	<b>Bassentrening (egentrening/svømming)</b> Kl. 10:15-11:00 Høyås	<b>Styrketrening (kroppsvekt)</b> Kl. 12:00-13:00 Langhushallen	<b>Puls Sal</b> Kl. 09:00-10:00 Tårnåsen aktivitetssenter
<b>Bassentrening (middels)</b> Kl. 12:15-13:00 Høyås	<b>Styrketrening (m/utstyr)</b> Kl. 11:00-12:00 Tårnåsen aktivitetssenter	<b>Jympa (F&amp;S-time)*</b> Kl. 18:00-19:00 Ski Alliansehall	<b>Jympa (F&amp;S-time)*</b> Kl. 20:00-21:00 Tårnåsen skole	<b>Bassentrening (middels)</b> Kl. 09:00-09:45 Finstادتunet
<b>Styrketrening (mage/rygg)</b> Kl. 14:00-15:00 Ski turnhall	<b>Puls Spinning</b> Kl. 14:00-14:50 Family Ski			<b>Bassentrening (høyintensiv)</b> Kl. 09:45-10:30 Finstادتunet
				<b>Pust og bevegelse</b> Kl. 10:00-10:50 Tårnåsen aktivitetssenter

Timene krever påmelding i Spond og har begrenset antall plasser. Det er mulig å stå på venteliste ved fulle grupper.

\*Vis betalt medlemskap til instruktør ved oppmøte

Ta kontakt med Frisklivssentralen på epost [frisklivssentralen@nordrefollo.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@nordrefollo.kommune.no) eller telefon 932 71 617 / 412 67 054

