

Aktiv med Friskliv

Treningstilbud for innbyggere i Nordre Follo kommune mellom 18 og 67 år

Tidsperiode: 8.januar – 21.juni (redusert tilbud i skoleferier) **Pris:** 600 kr (+17 kr i omkostninger)

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

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Treningsrom (egentrening) Kl. 08:30-14:00 Tårnåsen aktivitetssenter	Treningsrom (egentrening) Kl. 08:30-14:00 Tårnåsen aktivitetssenter	Treningsrom (egentrening) Kl. 08:30-14:00 Tårnåsen aktivitetssenter	Treningsrom (egentrening) Kl. 08:30-14:00 Tårnåsen aktivitetssenter	Treningsrom (egentrening) Kl. 08:30-14:00 Tårnåsen aktivitetssenter
Bassentrening* Høy intensitet Kl. 11:30-12:15 Høyås	Pust og bevegelse Kl. 10:00-10:50 Ski turnhall	Bassentrening (egentrening/svømming) Kl. 10:15-11:00 Høyås	Puls og Styrke Kl. 12:00-13:00 Langhushallen	Puls Sal Kl. 09:00-10:00 Tårnåsen aktivitetssenter
Bassentrening* Middels intensitet Kl. 12:15-13:00 Høyås	Styrketrening (m/utstyr) Kl. 11:00-12:00 Tårnåsen aktivitetssenter	Puls Spinning Kl. 14:00-14:50 Sofiemyrveien 12 (Friskis&Svettis-lokale)		Bassentrening* Middels intensitet Kl. 09:00-09:45 Finstادتunet
Styrketrening (mage/rygg) Kl. 14:00-15:00 Ski turnhall				Bassentrening* Høy intensitet Kl. 09:45-10:30 Finstادتunet
				Pust og bevegelse 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.

*Det er kun mulig å delta på 1 bassenggruppe per dag.

Ta kontakt med Frisklivssentralen på epost frisklivssentralen@nordrefollo.kommune.no eller telefon 932 71 617 / 412 67 054