

Aktiv med Friskliv Senior

Treningstilbud for innbyggere i Nordre Follo kommune over 60 år

Tidsperioden: 8.januar – 21.juni (redusert tilbud i skoleferier) **Pris:** 1500kr (+ 40 kr i omkostninger)

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

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
Styrketrening (mage/rygg) Kl. 13:00-14:00 Ski turnhall	Pust og bevegelse Kl. 10:00-10:50 Ski turnhall	Bassentrening (instruktør)* Kl. 09:30-10:15 Høyås	Bassentrening (instruktør)* Kl. 09:15-10:00 Finstادتunet	Puls Sal Kl. 09:00-10:00 Tårnåsen aktivitetssenter
		Puls spinning Kl. 14:00-14:50 Sofiemyrveien 12 (Friskis&Svettis-lokaler)	Bassentrening (egentrening) Kl. 10:00-10:45 Finstادتunet	Pust og bevegelse Kl. 10:00-10:50 Tårnåsen aktivitetssenter
			Puls og Styrke Kl. 12:00-13:00 Langhushallen	Zumba Kl. 11:30-12:30 Idrettsveien 14, Ski (Kulturskolens lokaler)

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

*Det kun mulig å delta på én av de instruerte bassentreningene pr uke.

Ta kontakt med Frisklivssentralen på epost frisklivssentralen@nordrefollo.kommune.no eller telefon 932 71 617 / 456 18 678