



FRISKLIVSSENTRALEN VÅREN 2012

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
STERK OG GLAD kl. 16.00 - 17.00 Helsesenteret Ingrid	SPREK OG GLAD kl. 13.00 - 14.30 Sognahallen May Britt	STAVGANG (UTE) kl. 14.00 - 15.00 Campus helse Ulrik	NAKKE-RYGG TRENING kl. 15.00 - 16.00 Sogndal Idrettshall Rannveig	SYKKEL kl. 14.30 - 15.15 Idrettssenteret Line
----- UT PÅ TUR kl. 10.00 - 13.00 Nærmiljøet Ein gong i månaden -----				

Sterk og glad: Tren styrke individuelt i stasjonar. Du får trent kroppen sine største muskelgrupper ved hjelp av eiga kroppsvekt og enkelt treningsutstyr. Skånsomt blir du utfordra til å bli sterkare.

Sprek og glad: Gruppetrening til musikk. Oppleve aktivitetsglede, tren kondisjon og noko styrke.

Stavgang: Styrke og uthaldstrening ute med eller utan stavar. Timen er individuelt tilpassa og lagt opp etter intervallprinsippet.

Nakke-ryggtrening: Time som tek omsyn til plager i nakke og rygg. Styrke, kondisjon og rørsleevna blir trena.

Sykkel: Kondisjonstrening på sykkel. Dette er ein skånsom måte å få pulsauke der du styrer motstanden sjølv.

Ut på tur: Prøv friluftsliv i nærmiljøet. Naturopplevingar gjer oss godt, skapar trivsel og felleskap. Ein gong i månaden arrangerar Frisklivssentralen turar i nærmiljøet vårt. Oppmøte utanfor kommunehuset kl 10.