

Ingen trening <i>raude</i> dager og i skuleferiar.	MÅNDAG	TYSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LAURDAG	SØNDAG
<b>SOGNDAL</b>	<b>CROSSFIT</b> Kl.12.00-13.00 (Etter avtale)  <b>RYGG/NAKKE</b> Kl.16.15-17.15 MeirLiv&Lyst  <b>VANNGYM*</b> Kl.16.00-17.00 Symjehallen i Sogndal	<b>SMARTstart</b> Kl.10.00-11.00 MeirLiv&Lyst	<b>STYRKE/KONDISJON</b> Kl.12.45-13.40 Gruppetreningssal, Spenst Sogndal  <b>FRISKLUFT</b> Kl. 14.00-14.45 Oppmøte: ved Sogndal Helse- og omsorgssenter	<b>RYGG/NAKKE</b> kl.15.15-16.15 MeirLiv&Lyst	<b>CROSSFIT</b> Kl.12.00-13.00 (Etter avtale)		<b>SYMJING- /VANNGYM*</b> Kl.11.00-13.00 *Oddetalsveker
<b>LUSTER</b>	<b>BASIS TOTAL</b> Kl.11.00-12.00 Luster Tr.senter  <b>GÅGRUPPE*</b> Kl.18.00-19.00 Oppmøte: Tandlekrysset		<b>BASIS TOTAL</b> Kl.11.00-12.00 Luster Tr.senter	<b>STYRKE/KONDISJON</b> Kl.12.45-13.45 Luster Tr.senter	<b>VANNGYM*</b> Kl. 12.30 – 13.30 Lustrabadet		

*Sjølvs små endringar i kvardagen kan ha stor betyding for helsa di!*

## Sogndal

**VANNGYM:** Variert program i vatn der du skånsamt får trene uthald og styrke. Timen er i samarbeid med Idrettssenteret, deira medlemmar kan delta på timen. Eigenandel for deltakarar på Frisklivssentralen er 50 kr.

**SMARTSTART:** Time med fokus på dynamiske rørsler som påverkar balanse, styrke og uthald. Timen blir avslutta med avspenning.

**FRISKLUFT:** Utetrening uansett vêr med kondisjonstrening tilrettelagt ditt nivå. Timen passar for alle.

**STYRKE/KONDISJON:** Ein time der du får trene uthald og styrke ved hjelp av eiga kroppsvekt og enkelt treningsutstyr. Treninga passar for alle og er leia av instruktør frå Frisklivssentralen. Timen er i samarbeid med Idrettssenteret AS og medlemmar ved Idrettssenteret kan delta.

**RYGG/NAKKE:** Styrke og kondisjonstrening for deg som har utfordringar med rygg/nakke. Timen er leia av fysioterapeut. <http://meirlivoglyst.no/>

**SYMJING/VANNGYM:** Vann gym i 40 minuttar, deretter moglegheit for frisymping og badstu. Oppvarma basseng i samarbeid med Sogndal og Leikanger revmatikarforening. Eigenandel 50 kr. Datoar: 3.feb, 17.feb, 3.mars, 17.mars, 31.mars og 7.apr

**CROSSFIT:** Effektiv og variert trening som utfordrar både styrke og kondisjon ved hjelp av eigen kroppsvekt og treningsutstyr. CrossFit-instruktør leiar timen, og sørger for god oppfølging og individuell tilpassing. Deltaking etter avtale med helserådgjevar på Frisklivssentralen.

**INDIVIDUELL TRENINGSRETTLEIING:** Me set opp time saman med deltakar dersom det er ynskje om individuell treningsrettleiing.

## Luster

**GÅGRUPPE:** Felles gåtur til «Judassvingen», oppmøte ved «Tandlekrysset». Nasjonalforeningen for folkehelse-/Gaupne Helselag er initiativtakar. Oppstart 1.mars-1.juni 2019 og 1.september-1.desember 2019.

**BASIS TOTAL:** Trening til musikk som passar nybyrjarar eller deg som treng tilpassa trening. Her får ein utfordra uthald, styrke, balanse, koordinasjon og beveglegheit. Timen blir arrangert i samarbeid med Luster Treningssenter og er leia av fysioterapeut ved treningssenteret. [www.lustertrening.no](http://www.lustertrening.no).

**STYRKE/KONDISJON:** Ein time der du får trene uthald og styrke ved hjelp av eiga kroppsvekt og enkelt treningsutstyr. Treninga passar for alle og er leia av instruktør frå Frisklivssentralen. Timen er i samarbeid med Luster Treningssenter og medlemmar ved Luster Treningssenter kan delta.

**SENIORSIRKEL:** Tilpassa 70år+, men yngre er også velkomne. Her kjem ein ferdig oppvarma. Det er tett oppfølging og instruktør hjelp til med å gjera øvingane tyngre og lettare ved behov. Timen blir arrangert i samarbeid med Luster Treningssenter og er leia av fysioterapeut ved treningssenteret.

**VANNGYM:** Variert program i varmtvatn der du skånsamt får trene uthald og styrke. Timen er i samarbeid med Lustrabadet, innbetalande gjester kan delta. Eigenandel er 50 kr. [www.lustrabadet.no](http://www.lustrabadet.no)

**INDIVIDUELL TRENINGSRETTLEIING:** Me set opp time saman med deltakar dersom det er ynskje om individuell treningsrettleiing på treningssenteret.