



TRENINGSTILBUD VED KVÆNANGEN FRISKLIVSSENTRAL V-19

MANDAG	ONSDAG	FREDAG
11.30 – 12.45 Seniortrim (for alle 60 +)	11.30 – 12.45 Seniortrim (for alle 60 +)	
13.00 – 13.45 Salaktivitet	13.00 – 13.45 Salaktivitet	13.00 – 15.00 Intervall på tredemølle (4x4) Styrketrening
13.45 – 14.45 Styrke + ryggtrening	13.45 – 14.45 Bevegelighet + ryggtrening	Sted: Fysioterapien (Utetrening hvis godt vær)
18.15 – 19.00 UNGSTEP (fra 7.-10.klasse)	19.00 – 20.30	
19.00 – 20.30 STEP/STYRKE	STEP/STYRKE	

STED: Alle treningene med unntak av den på fredag finner sted på kulturhuset i Burfjord.

TRENINGSTILBUDENE ER ÅPNE FOR ALLE, BÅDE PÅ DAG- OG KVELDSTID. Deltakelse på fredagstreningen må avtales med instruktør (begrenset plass pga. lite treningslokale).

Deltakeravgift: kr. 20,- pr. gang

FARGEKODER:



FRISKLIVSSENTRALEN
KVÆNANGEN KOMMUNE

Telefon: 40 40 56 17

E-post:

frisklivssentralen@kvanangen.kommune.no

1: SENIOR

2: LITT UTFORDRENDE

3: FOR LITT TRENT / DE SOM VIL
PRESSE SEG LITT HARDERE