



TRENINGSTILBUD VED KVÆNANGEN FRISKLIVSSENTRAL høst 2019

MANDAG		ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<p>11.30 – 12.45 Seniortrim, - for alle 60 +</p> <p>13.00 – 13.45 Salaktivitet</p> <p>13.45 – 14.45 Styrke + ryggtrening</p> <p>FLERBRUKSHUSET I BURFJORD</p>	<p>10.30-15.30 Mandagskaffen</p> <p>Åpen kafe for alle interesserte</p> <p>(sosialt møtested med faglige innspill, koselige samtaler mm)</p> <p>FOAJEEN PÅ FLERBRUKSHUSET I BURFJORD</p>	<p>11.30 – 12.45 Seniortrim, - for alle 60 +</p> <p>13.00 – 13.45 Salaktivitet</p> <p>13.45 – 14.45 Bevegelighet + ryggtrening</p> <p>FLERBRUKSHUSET I BURFJORD</p>	<p>11.30 –13.00 Gågruppe, for alle</p> <p>OPPMØTESTED SÆTRA I BADDEREN</p>	<p>13.00 –15.00 Intervall på tredemølle (4x4) Styrketrening (Evt. trening ute, - blir bekjentgjort)</p> <p>FYSIOTERAPIEN KOMMUNEHUSET</p>
<p>19.00 – 19.30 LETT-STEP</p> <p>19.30-20.30 STEP/STYRKE</p> <p>FLERBRUKSHUSET I BURFJORD</p>		<p>19.00 – 19.30 LETT-STEP</p> <p>19.30-20.30 STEP/STYRKE</p> <p>FLERBRUKSHUSET I BURFJORD</p>		

TRENINGSTILBUDENE ER ÅPNE FOR ALLE, BÅDE DAGTID OG KVELDSTID

Deltakeravgift: kr. 20,- pr.gang

FARGEKODER:

1: SENIOR

2: LETT

3: LITT UTFORDRENDE

4: FOR LITT TRENTE / ELLER DE SOM VIL PRESSE SEG LITT HARDERE