

60 Pluss er et treningstilbud for innbyggere i Nordre Follo over 60 år. Tilbudet drives av Ski IL Alliansen i samarbeid med kommunen. Kontakt oss på telefon 91 63 87 47 eller epost kari@skiidrettspark.no. Du kan følge oss på Facebook.

60 Pluss - Timeplan høsten 2021

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Treningsstudio* 08:30-09:15 Ski Alliansehall Fysioterapeut til stede	Sykkel for alle* 9:30-10:30 Sofiemyrveien 12	Sirkeltrening* 11:00-11:45 Ski Alliansehall	Vanngym* 09:00-09:45 09:45-10:30 10:30-11:15 Finstadtunet	Treningsstudio* 09:00-09:45 Ski Alliansehall Fysioterapeut til stede
Treningsrom (egentrening) 08:30-15:00 Tårnåsen aktivitetssenter		Treningsrom (egentrening) 08:30-15:00 Tårnåsen aktivitetssenter		Treningsrom (egentrening) 08:30-14:00 Tårnåsen aktivitetssenter
Stavgang/gågruppe 11:00-12:00 Oppmøte Dagbo		Mage/rygg/avspenning* 12:30-13:15 Zoom (digitalt)		
Mage/rygg/avspenning* 12:00- 12:45 og 13:00-13:45 Ski Turnhall				
Vanngym/svømming* 15:00-15.45 Langhus bad				

* Begrenset med plasser, påmelding i Spond

Bli medlem og meld deg på gruppene i Spond:

Last ned Spond (en app) på din mobil og bruk gruppekode **YZRQC**. Du betaler deltakeravgift i Spond og får så mulighet til å melde deg på treningsgrupper. På grunn av Covid-19 er det begrenset antall plasser på en del av gruppene, og det er først til mølla-prinsippet som gjelder.