

Aktiv med Friskliv

Treningstilbud for innbyggere i Nordre Follo kommune mellom 18 og 67 år

Tidsperiode: 17.august - 18.desember

Pris: 800 kr (+ 23 kr i omkostninger)

Last ned Spond-appen og skriv inn gruppekoden: **CEIQZ**

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Treningsrom (egentrening) Kl. 08:30-14:00 Tårnåsen aktivitetssenter	Treningsrom (egentrening) Kl. 08:30-14:00 Tårnåsen aktivitetssenter	Treningsrom (egentrening) Kl. 08:30-14:00 Tårnåsen aktivitetssenter	Treningsrom (egentrening) Kl. 08:30-14:00 Tårnåsen aktivitetssenter	Treningsrom (egentrening) Kl. 08:30-14:00 Tårnåsen aktivitetssenter
Sirkeltrening Kl. 13:00-14:00 Langhuset	Pust&Bevegelse Kl.12:15-13:00 Tårnåsen aktivitetssenter		Puls&Styrke Kl.13:00-14:00 Langhuset	

Sirkeltrening

Oppvarming til musikk etterfulgt av styrke-, kondisjons- og balanseøvelser på stasjoner. Vi bruker egen kroppsvekt og strikk.
Instruktør: Siri

Pust&Bevegelse

En rolig time med fokus på balanse, mobilitet og avspenning. Timen passer for alle som ønsker å senke tempoet, bli mer avslappet og bevegelig.
Instruktør: Maren

Puls&Styrke

Oppvarming til musikk etterfulgt av kondisjons- og styrkeøvelser i intervaller med moderat og høy intensitet. Vi bruker egen kroppsvekt og strikk.
Instruktør: Siri

**Timene krever påmelding i Spond og har begrenset antall plasser.
Ta kontakt på epost frisklivssentralen@nordrefollo.kommune.no**