

# Aktiv med Friskliv Senior

**Treningstilbud for innbyggere i Nordre Follo kommune over 67 år**

**Tidsperioden:** 17.august - 18.desember

**Pris:** 1750 kr (+ 47 kr i omkostninger)

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

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

## 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](mailto:frisklivssentralen@nordrefollo.kommune.no)**