

# Aktiv med Friskliv Senior

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

**Tidsperioden:** 24. februar - 19.juni

**Pris:** 1200 kr (+ 33 kr i omkostninger)

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

| MANDAG                                                                                                                                       | TIRSDAG                                                                                                                                            | ONSDAG                                                                           | TORSDAG                                                                                                                            | FREDAG                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Treningsrom (egentrening)</b><br>Kl. 08:30-14:00<br>Tårnåsen aktivitetssenter<br><br><b>Sirkeltrening</b><br>Kl. 13:00-14:00<br>Langhuset | <b>Treningsrom (egentrening)</b><br>Kl. 08:30-14:00<br>Tårnåsen aktivitetssenter<br><br><b>Yoga</b><br>Kl.12:00-13:15<br>Tårnåsen aktivitetssenter | <b>Treningsrom (egentrening)</b><br>Kl. 08:30-14:00<br>Tårnåsen aktivitetssenter | <b>Treningsrom (egentrening)</b><br>Kl. 08:30-14:00<br>Tårnåsen aktivitetssenter<br><br><b>Yoga</b><br>Kl.14:00-14:45<br>Langhuset | <b>Treningsrom (egentrening)</b><br>Kl. 08:30-14:00<br>Tårnåsen aktivitetssenter |

### Sirkeltrening

Oppvarming til musikk etterfulgt av styrke og kondisjon for hele kroppen. Vi bruker egen kroppsvekt og strikk. Ta med egen matte.

**Instruktør: fra Frisklivssentralen**

### Yoga tirsdag

15 minutters oppvarming med lett styrke. Deretter 60 minutter med mykgjørende øvelser og avspenning. Ta med matte+teppe og ha på myke, varme klær.

**Instruktør: Liv-Kathrine**

### Yoga torsdag

10 minutter med mykgjørende oppvarming og 35 minutter med pusteøvelser og avspenning. Ta med matte+teppe og ha på myke, varme klær.

**Instruktør: Liv-Kathrine**

Timene krever påmelding i Spond og har begrenset antall plasser  
Ta kontakt på epost [frisklivssentralen@nordrefollo.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@nordrefollo.kommune.no)