

Aktiv med Friskliv

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

Tidsperiode: 24. februar – 19.juni

Pris: 550 kr (+ 16 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	Yoga Kl. 12:00-13:15 Tårnåsen aktivitetssenter		Yoga Kl. 14:00-14:45 Langhuset	

Sirkeltrening

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

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

