

# Aktiv med Friskliv

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

**Tidsperiode:** 19.august – 20.desember (redusert tilbud i skoleferier) **Pris:** 600 kr (+17 kr i omkostninger)

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

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<b>Treningsrom (egentrening)</b> Kl. 08:30-14:00 Tårnåsen aktivitetssenter	<b>Treningsrom (egentrening)</b> Kl. 08:30-14:00 Tårnåsen aktivitetssenter	<b>Treningsrom (egentrening)</b> Kl. 08:30-14:00 Tårnåsen aktivitetssenter	<b>Treningsrom (egentrening)</b> Kl. 08:30-14:00 Tårnåsen aktivitetssenter	<b>Treningsrom (egentrening)</b> Kl. 08:30-14:00 Tårnåsen aktivitetssenter
<b>Bassentrening*</b> Høy intensitet Kl. 11:30-12:15 Høyås	<b>Pust og bevegelse</b> Kl. 10:00-10:50 Ski turnhall	<b>Bassentrening* (egentrening/svømming)</b> Kl.10:15-11.00 Høyås	<b>Bassentrening (egentrening/svømming)</b> Kl. 10:00-10:45 Finstadtunet	<b>Puls Sal</b> Kl. 09:00-10:00 Tårnåsen aktivitetssenter
<b>Bassentrening*</b> Middels intensitet Kl. 12:15-13:00 Høyås	<b>Styrketrening (m/utstyr)</b> Kl. 11:00-12:00 Tårnåsen aktivitetssenter	<b>Bassentrening* (egentrening/svømming)</b> Kl.11:00-11.45 Høyås	<b>Puls og Styrke</b> Kl. 12:00-13:00 Langhushallen	<b>Bassentrening*</b> Middels intensitet Kl. 09:00-09:45 Finstadtunet
<b>Styrketrening</b> Kl. 14:00-15:00 Ski turnhall	<b>Bokseinspirert trening</b> Kl.14:00-15:00 Finstadtunet			<b>Bassentrening*</b> Høy intensitet Kl. 09:45-10:30 Finstadtunet
				<b>Pust og bevegelse</b> Kl. 10:00-10:50 Tårnåsen aktivitetssenter

\*Det er kun mulig å delta på 1 bassentrening per dag.

Timene krever påmelding i Spond og har begrenset antall plasser. Det er mulig å stå på venteliste ved fulle grupper.  
 Ta kontakt med Frisklivssentralen på epost [frisklivssentralen@nordfollo.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@nordfollo.kommune.no) eller telefon 932 71 617 / 412 67 054