

Aktiv med Friskliv

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

Tidsperiode: 20.august - 19.desember (redusert tilbud i skoleferier)

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
Puls og Styrke Kl. 13:00-14:00 Langhuset	Puls sal Kl. 13:00-14:00 Idrettsveien 14, Ski	Bassengtrening (instruert) Kl. 10:15-11:00 Høyås	Puls og Styrke Kl. 13:00-14:00 Langhuset	Styrketrening med utstyr Kl. 10:00-11:00 Tårnåsen aktivitetssenter

Timene krever påmelding i Spond og har begrenset antall plasser.

Ta kontakt på epost frisklivssentralen@nordrefollo.kommune.no eller telefon 932 71 617 / 412 67 054

