

# Aktiv med Friskliv Senior

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

**Tidsperioden:** 19.august – 20.desember (redusert tilbud i skoleferier) **Pris:** 1500kr (+ 40 kr i omkostninger)

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

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>Styrketrening (m/strikk)</b> Kl. 13:00-14:00 Ski turnhall	<b>Pust og bevegelse</b> Kl. 10:00-10:50 Ski turnhall	<b>Bassentrening (instruktør)*</b> Kl. 09:30-10:15 Høyås	<b>Bassentrening (instruktør)*</b> Kl. 09:15-10:00 Finstادتunet	<b>Puls Sal</b> Kl. 09:00-10:00 Tårnåsen aktivitetssenter
	<b>Styrketrening (m/utstyr)</b> Kl. 12:00-13:00 Tårnåsen aktivitetssenter	<b>Bassentrening (egentrening/svømming)</b> Kl. 10:15-11:00 Høyås	<b>Bassentrening (egentrening/svømming)</b> Kl. 10:00-10:45 Finstادتunet	<b>Pust og bevegelse</b> Kl. 10:00-10:50 Tårnåsen aktivitetssenter
	<b>Bokseinspirert trening</b> Kl.14:00-15:00 Finstادتunet		<b>Puls og Styrke</b> Kl. 12:00-13:00 Langhushallen	<b>Zumba</b> Kl. 12:15-13:00 Idrettsveien 14, Ski (Kulturskolens lokaler)

\*Det kun mulig å delta på 1 av de instruerte bassentreningene pr uke.

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@nordrefollo.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@nordrefollo.kommune.no) eller telefon 932 71 617 / 456 18 678