

Aktiv med Friskliv Senior

Treningstilbud for innbyggere i Nordre Follo kommune over 67 år

Tidsperioden: 18.august - 19.desember (redusert tilbud i skoleferier)

Pris: 1750kr (+ 47 kr i omkostninger)

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

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Treningsrom (egentrening) Kl. 08:30-14:00 Tårnåsen aktivitetssenter Puls og Styrke Kl. 13:00-14:00 Langhuset	Treningsrom (egentrening) Kl. 08:30-14:00 Tårnåsen aktivitetssenter Puls Kl. 13:00-14:00 Idrettsveien 14, Ski	Treningsrom (egentrening) Kl. 08:30-14:00 Tårnåsen aktivitetssenter Bassentrening (instruktør) Kl. 09:30-10:15 Høyås	Treningsrom (egentrening) Kl. 08:30-14:00 Tårnåsen aktivitetssenter Puls og Styrke Kl. 13:00-14:00 Langhuset	Treningsrom (egentrening) Kl. 08:30-14:00 Tårnåsen aktivitetssenter Styrketrening med utstyr Kl. 10:00-11:00 Tårnåsen aktivitetssenter Zumba Kl. 12:15-13:00 Idrettsveien 14, Ski

Timene krever påmelding i Spond og har begrenset antall plasser.

Ta kontakt på epost frisklivssentralen@nordrefollo.kommune.no eller telefon 932 71 617 / 456 18 678

