



TIMEPLAN

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG
		Intervall/styrke 9:00-10:00 <u>Kun for frisklivsresept</u>
Balanse & styrke * 14:15-15:30 Idrettshallen, med frivilligsentralen		Sterk & stødig 10:30-11:30 Dagsenteret/fysiorommet
Intervall/styrke 17:00-18:00 <u>Kun for frisklivsresept</u>	Sirkeltrening ** 17:00-18:00 Styrkerom. Påmelding til Rebecca.	

*Gratis tilbud

** Må ha kjøpt eget treningskort til styrkerommet