



TIMEPLAN

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG
Balanse & styrke * 14:15-15:30 Idrettshallen, med frivilligsentralen & frisklivssentralen		4x4/styrke 9:00-10:00 <u><i>Kun for frisklivsresept</i></u>
4x4/styrke 17:00-18:00 <u><i>Kun for frisklivsresept</i></u>	Sirkeltrening ** 17:00-18:00 Styrkerom. Påmelding.	Sterk & stødig 10:30-11:30 <i>Dagsenteret</i>
Ungdomsgruppe * 18:00-19:00 Idrettshallen & styrkerom	Bassentrening * 18:15-19:00 Skolen. Påmelding.	
Veiledning styrkerom ** 19:00-20:00 Styrkerom, åpent for alle		

*Gratis tilbud

** Må ha kjøpt eget treningskort til styrkerommet

Treningskort kan du bestille via Grane kommunes nettside: [Treningskort - Grane kommune](#)