

Timeplan for frisklivstrening Vinter 2020

Du kan velge mellom treningsøktene i timeplanen, antall økter per uke er opp til deg. Helsesamtale med individuell kartlegging før og etter treningsperioden. Pris: kr 300,- for tre måneders deltakelse.

| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
|---|---------|--|---------|---|
| | | | | Sykkel 08:00 – 08:45 Sted: Puls, Flisa |
| | | Styrketrening 10:30-11:30 Sted: Nedre Kjølen, Flisa | | Bevegelighet & Avspenning 09:00-09:45 Sted: Nedre Kjølen, Flisa |
| Utetrening 14:00-15:30 Sted: Myrmoen (Oppmøte utenfor Åsneshallen) | | Bassentrening: 14:15-15.30 Sted: Ungdomsskolen på Flisa | | |

Timebeskrivelse:

Utetrening Åsnes: Variert trening utendørs, tilpasset eget nivå. Fokus på intervalltrening, styrke og balanse. Oppmøte ved parkering ved Flissunnet/Myrmoen.

Styrketrening: Styrketrening i apparater, med veiledning av fysioterapeut/frisklivsveileder. Passer for alle og kan være en god introduksjon for deg som ønsker å komme i gang med styrketrening på egen hånd.

Bassentrening: Trening i basseng. Fokus på kondisjon, styrke og balanse, tilpasset eget nivå.

Sykkel: Intervalltrening på spinningssykkel etter musikk.

Bevegelighet & Avspenning: Fokus på avspenning, tilstedeværelse og stressmestring. Enkle øvelser som passer for alle.



Har du spørsmål eller ønsker å melde deg på til et av våre tilbud?

E-post: frisklivssentralen.solor@asnes.kommune.no Tlf: 489 48 446.

For mer informasjon: Trykk «liker» på vår facebookside.

<https://www.facebook.com/Friskliv.Solor/>