



FRISKLIVSSENTRALEN - TIMEPLAN

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Kl.09.00 - 09.45 Sykkel 45		Kl.09.00 - 10.00 Tone -saltime Kondisjon, styrke og kjerne- muskulatur		
Kl.10.00-11.00 Friskliv Senior Styrke med egen kroppsvekt på matte i salen.	Kl.10.00-12.00 Egen trening i treningsstudio.	Kl.10.00 - 10.45 Terapi i varmtvannsbasseng	Kl.10.00 - 11.00 Sirkeltrening i turnhall/ sal	
			Kl. 11.45 – ca.14.00 *Friluftsturer i partallsuger	
		Kl.14.00-14.45 Terapi i varmtvannsbasseng		

* Friluftsturene: Oppmøte ved Frolandia , beregner 2-3 timer , vi går månedens tur! Følg oss på Facebook Frolands Treningscenter

Det blir gode grove vafler og kaffe å få kjøpt for 30 kr hver torsdag fra kl. 11.00 - 11.45