



AktivAnsatt

Som ansatt i Froland kommune kan du benytte deg av ett eller flere av disse tilbudene:

TILBUD A – Rabattert medlemskap i treningscenteret/ badeanlegg

Ordinært individuelt medlemskap. Da kan du benytte deg av treningscenteret, badeanlegget, og vårt varierte gruppetreningstilbud.

Treningscenter: kr. 239,- pr mnd.

Badeanlegg: kr. 289,- pr mnd.

Gjelder 1 års binding. Kontant eller avtalegiro.

TILBUD B – Rabattert kombimedlemskap treningscenter/ badeanlegg

Trening og svømming kr. 439,- pr mnd.

Gjelder 1 års binding. Kontant eller avtalegiro.

TILBUD C – Gratistimer i Frolandia

Tirsdager

06.30 – 09.00 Fri trening/svømming

06.30 – 07.15 Sykkel 45 (Spinning)

15.00 – 17.30 Fri trening/svømming

Onsdager

09.00 – 09.45 Puls/Styrke m/Anne Grete

Torsdager

06.30 – 07.15 CrossTraining m/Anne Grete

Fredager

10.00 – 11.00 Yoga m/Ninni

Alle tilbudene gjelder frem til 31.12.2020

Helsedirektoratet mener fysisk aktivitet er en kilde til overskudd, helse og trivsel, og at man kan forebygge og behandle helseproblemer ved å stimulere befolkningen til økt fysisk aktivitet.

Froland kommune ønsker å benytte de flotte mulighetene i Frolandia til å stimulere sine ansatte til økt fokus på helse og fysisk aktivitet gjennom tiltaket AktivAnsatt.

Les mer om folkehelse på;
www.helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet



Slik går du frem for å få tilbudet:

Henvend deg i resepsjonen på basseng/ treningscenter eller ta kontakt med oss på tlf: 37502400/37502527 eller julie.breimyr@froland.kommune.no

Med vennlig hilsen
Froland IdrettsAnlegg
Tlf: 37 50 24 00
www.frolandia.no

