

# Aktiv med Friskliv Senior

Treningstilbud for innbyggere i Nordre Follo over 67 år

**Tidsperioden:** 21. august til 19. desember (reduisert tilbud i skoleferier)

**Pris:** 500kr per semester (+15kr i omkostninger)

Last ned Spond-appen og skriv inn gruppekoden: **UZQDH**

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<p><b>Treningsrom (egentrening)</b> Kl. 08:30-14:00 Tårnåsen aktivitetssenter</p> <p><b>Styrketrening (mage/rygg)</b> Kl. 13:00-13:55 Ski turnhall</p>	<p><b>Treningsrom (egentrening)</b> Kl. 08:30-14:00 Tårnåsen aktivitetssenter</p> <p><b>Pust og bevegelse</b> Kl. 10:00-10:50 Ski turnhall</p> <p><b>Puls spinning</b> Kl. 14:00-14:50 Family Ski</p>	<p><b>Treningsrom (egentrening)</b> Kl. 08:30-14:00 Tårnåsen aktivitetssenter</p> <p><b>Bassentrening (instruktør)*</b> Kl. 09:30-10:15 Høyås</p>	<p><b>Treningsrom (egentrening)</b> Kl. 08:30-14:00 Tårnåsen aktivitetssenter</p> <p><b>Bassentrening (instruktør)*</b> Kl. 09:00-09:45 Finstadtunet</p> <p><b>Bassentrening (egentrening)</b> Kl. 09:45-10:30 Finstadtunet</p> <p><b>Styrketrening (kroppsvekt)</b> Kl. 12:00-13:00 Langhushallen</p>	<p><b>Treningsrom (egentrening)</b> Kl. 08:30-12:00 Tårnåsen aktivitetssenter</p> <p><b>Puls Sal</b> Kl. 09:00-10:00 Tårnåsen aktivitetssenter</p> <p><b>Pust og bevegelse</b> Kl. 10:00-10:50 Tårnåsen aktivitetssenter</p> <p><b>Zumba</b> Kl. 11:30-12:30 Idrettsveien 14, Ski (i regi av Senior fritid)</p>

Timene krever påmelding i Spond og har begrenset antall plasser. Det er mulig å stå på venteliste ved fulle grupper.

\*Pga stor pågang er det kun mulig å delta på én av de instruerte bassentreningene pr uke.

Ta med kontakt med oss på epost [frisklivssentralen@nordrefollo.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@nordrefollo.kommune.no) eller telefon 932 71 617 / 412 67 054