



MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
	Sprek ute Kl. 09-10 Oppmøte Frisklivssentralen			
Sterk Kl.14 - 15 Treningssal Frisklivssentralen		Sterk Kl 14- 15 Treningssal Frisklivssentralen	Mor & barn-trim Kl.11-12 Treningssal Frisklivssentralen	Sterk Kl.13:30 – 14:30 Treningssal Frisklivssentralen
			Sprek ute 4x4 Kl. 15 - 16 (Info om oppmøte ved påmelding)	Mobilitet Kl.14:30 – 15:15 Treningssal Frisklivssentralen

SPREK UTE: Kondisjons- og styrketrening i og rundt Svarthopen.

SPREK UTE 4x4: Kondisjonstrening ute i motbakke etter intervallprinsippet 4x4.

SPREK INNE 4x4: Kondisjonstrening på tredemølle etter intervallprinsippet 4x4 + styrketrening for bein.

STERK: Sirkeltrening med hovedvekt på styrkeøvelser.

MOBILITET: Bevegelighetstrening med elementer fra yoga og avspenning.

MOR&BARN-TRIM: Kondisjon – og styrketrening for mødre i barselpermisjon, der babyen er med.

FOR MER INFO OG PÅMELDING ta kontakt med frisklivssentralen:

Tlf: 947 86 428 / 947 90 395 / 947 83 946 / 906 19 012 – sender du sms så ringer vi deg!

Vi er også på facebook: **Frisklivssentralen Brønnøy**