



FRISKLIVSSENTRALEN

Timeplan 2023

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Åpningstider 05-24 Bemann: 18-21	Åpningstid er 5-24 Bemannet: 18-21	Åpningstider 05-24 Bemannet: 18-21	Åpningstider 05-24 Bemannet: 18-21	Åpningstid er 05-24	Åpnings t: 05-24	Åpnings t: 05-24
Eldretrim: 09:00-11:00 m/fysio Påmelding til fysio Birgit, tlf: 99566377			Eldretrim: 09:00-11:00	Frisklivsr esept 08:30 – 10:00 m/fysio		
			Miljøtjenes ten: 11:30 – 13:00			
Mandagstrening for alle i hallen: 16:00-17:00 Styrke/interval m/fysio		Utendørs gruppetim e på Drag for alle, med fysio: 14:00- 15:00				
	Spinning 18:00- 19:00 -Egen sal	Spinning 18:00- 19:00 -Egen sal For nybegynn ere og godt voksne	Spinning 18:00-19:00 -Egen sal			

Merk: Treningsrommet på Oppeid er stengt for andre når det er gruppetrening iform av **Eldretrim og Frisklivsresept**

VGS benytter seg også av treningscenteret for sine elever.

Mvh.

Frisklivssentralen Hamarøy kommune