



FRISKLIVSSENTRALEN

TIMEPLAN trening høst 2021

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
07:30 Frisklivstrening Ørneshallen Oppstart uke 37	08:30 Frisklivstrening Halsa Oppstart uke 37	07:30 Frisklivstrening Ørneshallen Oppstart uke 37	08:00 Intervalltrening Spilderdalen Oppstart annonseres	08:30 Frisklivstrening Halsa Oppstart uke 37
10:00 Seniortrim Ørneshallen Oppstart uke 38	11:30 Seniortrim Pust og pes Glomfjord Oppstart uke 38			
15:30 Frisklivstrening Ta kontakt for info		16:00 Intervalltrening i bakke. Spilderdalen Oppstart uke 36	15:00 Sirkeltrening Halsa Oppstart annonseres	
18:00 Intervalltrening i bakke. Spilderdalen Oppstart uke 36				
		20:00 Sirkeltrening Ørneshallen Oppstart annonseres		

Forklaring til fargene:

Grønne timer etter avtale med ansatt i frisklivssentralen

Blå timer foregår utendørs – kle og sko deg etter forholdene

Ta kontakt med oss før oppstart av trening 😊

Nærmere info: se www.meloy.kommune.no/friskliv, eller ring/SMS:

95073282

Facebook @meloyfrisklivssentral

