FRISKLIVSSENTRALEN

Gausdal, Øyer og Lillehammer

TIMEPLAN vår/sommer 2020

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Sirkeltrening 09.30-10.30 Jorekstad ute			**Pulstrening** 09.30-10.30 Jorekstad ute **Friskliv Senior** 12.00-13.00 Jorekstad ute	

Sirkel: 60 minutter funksjonell trening med styrkeøvelser for store muskelgrupper, timen blir holdt ute.

Puls: 60 minutter med utendørs utholdenhetstrening med en styrkesekvens på slutten.

Friskliv Senior: 30 minutter med oppvarming og 30 minutter med styrke -og balansetrening.

Timeplanen gjelder frem til torsdag 9. juli 2020.

Mandag-Fredag 09:00-15:00, frisklivssentralen@helse-sg.no

Telefon: 954 76 164/902 69 136