

Åpne aktiviteter i regi Frisklivssentralen og frivillige organisasjoner

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10.00 Seniortrim Rykket Treningsstudio <i>LHL Mosvik</i>			10.00 Seniortrim Rykket Treningsstudio <i>LHL Mosvik</i>	
10.00 Turgruppa Sandvolla, oppmøte ved Prix			10.00 Lunsjgruppe hos Frisklivssentralen	
11.00 Kløvertur Straumen, oppmøte ved Trivselskafeen <i>Inderøy Sanitetslag</i>	11.00 Frisk tirsdag: Treningsgruppe hos Frisklivssentralen	11.00 Seniortrim Røra skole (gymsalen)	11.00 Turgruppa Straumen, oppmøte ved Shell	
11.00 Kløvertur Utøy, oppmøte ved Øynheim <i>Inderøy Sanitetslag</i>				
		17.00 Seniordans i Lysgården, Inderøyheimen	18.00 Helsetrimmen Sandvolla <i>LHL Inderøy</i>	
19.15 Trening i varmebasseng Mosvik <i>(oktober-april)</i>		20-21: Åpent for voksne i svømmebassenget Mosvik <i>(oktober-april)</i>	18.30 Trim med Diabetesforbundet, Utøy skole	

e@ Internettkafé selger middag mandag-torsdag kl. 16-17.

Rykket Treningsstudio har også andre gruppetimer og åpent treningsstudio. Se facebook siden Rykket Treningsstudio for mer informasjon.

Alle aktivitetene er åpne for alle!

Noen av aktivitetene har en liten egenandel for deltakelse. Ta kontakt for mer informasjon, enten til Frisklivssentralen eller den enkelte organisasjon.



Frisklivskoordinator Maria Aune

Tlf: 40073320

Epost: maria.aune@inderoy.kommune.no