



Sommertrening

Frisklivssentralene i Oppegård og Ski ønsker deg velkommen til trening i sommer.

Uke	Treningsgrupper	Egentrening
26 og 27 24.juni – 5.juli	Sirkeltrening styrke Tirsdag kl 11 Saltrening kondisjon Torsdag kl 10	Mandag – fredag kl 9.00 – 15.00
28-30 8.juli – 26.juli	STENGT	STENGT
31 og 32 29.juli – 9.august	Ingen grupper disse ukene	Mandag – fredag kl 9.00 – 15.00
33 og 34 12.august – 23.august	Sirkeltrening styrke Tirsdag kl 11 Saltrening kondisjon Torsdag kl 10	Mandag – fredag kl 9.00 – 15.00

Treningsgruppene holdes på Tårnåsen aktivitetssenter i Valhallaveien 62A på Tårnåsen. Treningsrommene er åpne for egentrening utenom ukene 28,29 og 30.

Tilbudet er gratis og åpent for innbyggere i Ski og Oppegård.

Lurer du på noe? Ta kontakt med oss på
tlf: 932 71 617 eller
e-post: friskliv@oppegard.kommune.no