



## UKEPLAN for FRISKLIVSENTRALEN Mars-April 2020

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<b>Innetrening på Formica</b> <b>14:00-15:30</b> <b>-Styrke</b> <b>-Kondisjon</b> <b>-Balanse</b>	<b>Likemannstrening for alle frisklivere</b> <b>18:00-19:00 i Lillegymsalen</b> Ha på flexible klær og joggesko med demping.		<b>Gratis</b> <b>Seniortrim for alle over 62 år</b> <b>På Formica</b> <b>12:30-13:30</b>		<b>Egentrening</b> Gå i minimum 20 minutter Bruk øvelser du har lært.	<b>Egentrening</b> Gå i minimum 20 minutter Bruk øvelser du har lært.
	<b>Gratis</b> <b>VannHiiT Sponset av Fysak:</b> <b>For alle i svømmehallen</b> <b>20:00-21:00</b>		<b>Innetrening på Formica</b> <b>14:00-15:30 - Styrke - Kondisjon - Balanse</b>		Gå i dag	Og/eller i dag ☺
Ha på fleksible klær og joggesko med demping.			Ha på fleksible klær og joggesko med demping			

Dere trenger ikke mye utstyr, men invester i **gode joggesko** med litt demping for å unngå feilbelastning og skader. Vi anbefaler å ha med **drikkeflaske** til alle øktene.

Husk at hver deltaker betyr like mye for felleskapet i gruppen. Har du en dårlig dag, eller har mye vondt, kan vi garantere at den blir bedre etter en økt med oss. Kanskje klarer du bare å ta i litt, men det er også greit. Dette er gruppetrening selv om alle er der for sin egen skyld.

**Skriv melding om du ikke kommer på sms til 90509568 slik at vi har oversikt over hvor mange som kommer.**

**Vel møtt til trening ☺ Vennlig hilsen oss på Frisklivssentralen i Skjervøy kommune.**