

FRISKLIVSSENTRALEN

Friskliv 2

Aktivitetsplan August/September 2017

Trening tirsdag og torsdag kl. 14.00 - 15.00

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
34		Vågønes gård		Stordalshallen
35		Vågønes gård		Stordalshallen
36		Maskinisten		Stordalshallen
37		Maskinisten		Stordalshallen
38		Sykling Gml. Riksvei 18		Stordalshallen
39		Vågønes gård		Stordalshallen

Tirsdag: Kondisjonstrening ute i intervaller.

Angitt treningssted er veiledende, SMS blir sendt ut i forkant hvis det er endringer.

Torsdag: Styrketrening og lekpreget kondisjonsaktivitet i Stordalshallen.

Vågønes gård: Oppmøte ved den store røde traktorgarasjen hvor blått punkt er plassert.



Dersom du ikke kan møte til treningene, send SMS til nr: 95167901