



## TIMEPLAN trening Friskliv Ål

MÅNDAG	TYSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
			<b>Kondisjonstrening</b> kl. 10.00 - 11.30 Ferieparken, ved aktivitetshuset/klatreparken	
<b>Styrketrening</b> kl 14.45 – 16.00 Thon hotell	<b>Avspenning/pust/                      bevegeligheit</b> Kl 15.30 -16.30 Thon hotell			
<b>Styrketrening</b> <b>Friskliv 2</b> Kl 16.30 – 17.30 Thon hotell				

Treningane er eit lågterskeltilbod, dei går kvar veke i vinter, det er aldri for seint å starte.

Treningane er for deg som har frisklivsresept, som m.a. lege, fysioterapeut, psykisk helse, Nav kan skrive ut.