



TIMEPLAN trening Friskliv Ål

MÅNDAG	TYSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
			Kondisjonstrening kl. 10.00 - 11.30 Ferieparken, ved aktivitetshuset/klatreparken	
Styrketrening Friskliv Kl 15.30 – 16.45 Thon hotell	Avspenning/pust/ bevegelighet Kl 16.30 -17.45 Veslefeten, Ål kulturhus			

Treningane er eit lågterskeltilbod, dei går kvar veke i vinter/vår, 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.