



## GRATIS SOMMARTRENING I REGI AV FRISKLIVSSENTRALEN ÅL

Frisklivssentralen i Ål inviterer til åpen trening i sommar kvar onsdag og fredag for alle som har tid og lyst, heilt gratis! Her er det berre å møte opp, og økta tilpassas ditt nivå.

**Onsdagar:** kondisjonstrening (gåtur med eller utan stavar) med utgangspunkt frå Tanken (gamle meieribygget) frå klokka 15.30 - 16.30, perfekt for deg som vil trene rett etter arbeid. Me byttar på og går elvelangs, i Vestlia osv.

**Fredagar** vil det vera lett oppvarming, styrketrening samt uttøyning på Bråta frå klokka 10.00-11.00 med bruk av eigen kroppsvekt.

	Onsdagar kl.15.30-16.30 Oppmøte ved Tanken Meieri KONDISJONSTRENING	Fredagar kl.10.00-11.00 Oppmøte på Bråta STYRKETRENING
Veke 26	24.juni	26.juni
Veke 27	1.juli	3.juli
Veke 28	8.juli	10.juli
Veke 29	15.juli	17.juli
<b>Veke 30</b>	<b>FERIE</b>	<b>FERIE</b>
Veke 31	29.juli	31.juli
Veke 32	5.august	7.august
Veke 33	12.august	14.august

Hugs klede etter været samt drikkeflaske! Kom aleine, eller ta med deg nokon for ein utandørs treningsøkt. For å delta må du vera over 18 år og bevege deg sjølvstendig.

For spørsmål, ta kontakt med Frisklivssentralen på tlf: 94 18 23 50

Helsing, Tuva Gurigard Haugan – Frisklivskoordinator Ål