



## TIMEPLAN trening Friskliv Ål

| MÅNDAG   | TYSDAG   | ONSDAG  | TORSDAG | FREDAG |
|--|--|---|---------|--------|
|  |  | <b>Kondisjonstrening</b><br>kl. 10.00 - 11.15<br>Ferieparken, ved<br>aktivitetshuset/klatre<br>parken |         |        |
| <b>Styrketrening<br/>Friskliv</b><br>Kl 15.30 – 16.45<br>Thon hotell         | <b>Avspenning/pust/<br/>bevegeligheit</b><br>Kl 16.30 -17.30<br>Thon hotel |   |         |        |
| <b>Styrketrening<br/>Aktiv ung voksen</b><br>Kl 16.45 – 17.45<br>Thon hotell |  |   |         |        |

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

Andre tilbod, sjå: [kursihallingdal.no](http://kursihallingdal.no)