FRISKLIVSSENTRALEN

TIMEPLAN Saltdal

Uke 35 25.08	**MANDAG 13.30** Stasjonstrening fotballbanen	**TIRSDAG**	**ONSDAG 13.30** Intervall 4x4 Os	**TORSDAG**	**FREDAG**
Uke 36 01.09	Intervall 4x4		Stasjonstrening fotballbanen		
Uke 37 08.09	Egen trening. Tur eller intervall gruppen bestemmer.		Intervall 4x4 åpent for alle i anledning folkehelseuken – ta gjerne med noen.		
Uke 38 15.09	Sopptur med Hanne Varer til ca kl.18. husk vanntette sko + vann og matpakke. Noe å ha soppen i.		Intervall 4x4		
Uke 39 22.09	Intervall 4x4 i Os		Tur: Kinesnakken		
Uke 40 29.09	Stasjonstrening fotballbanen		Intervall 4x4		

Uke 41 06.10	Intervall 4x4 Os		Tur: Knallerdalen i Botn- vanntette sko/ støvler		
Uke 42 13.10	Intervall 4x4		Stasjonstrening fotballbanen		
Uke 43 20.10	Stasjonstrening fotballbanen		Intervall I 4x4		
Uke 44 27.10	Stasjonstrening fotballbanen		Intervall 4x4		
Uke 45 03.11	Intervall 4x4. Halsmoen		Tur: Bakken rundt		
Uke 46 10.11	Stasjonstrening fotballbanen		Intervall 4x4		

Hvis ikke annet oppmøte står i timeplan er det på kontoret kl.13.30 Mandager og Onsdager.
Når du ikke kan møte er det fint at du sender meg en sms om dette/ legge melding på face book gruppen.

Gå gruppe i idrettshallen mandager kl10-11. starter 27.10 og avsluttes 23.03
Kurs i mestring av belastning planlegges oppstart 14. 10.25. 10 Tirsdager 2,5 timer over 3 mnd.

Frisklivsgrupper(tidl FYSAK): se egen timeplan.

FRISKLIVSSENTRALEN Telefon: 950 18 880 (mandager og onsdager + tirsdager i partallsuker)

Saltdal mail: birgit.amundsen@saltdal.kommune.no