



TIMEPLAN Saltdal

Uke 34 23 august	MANDAG 13.30	TIRSDAG	ONSDAG 13.30	TORSDAG	FREDAG
			Vi starter opp etter sommeren: Intervall i fjellveien i Os		
Uke 35 28/8	Stasjonstrening fotball banen		Tur: Skipmannvikfjell		
UKE 36 4/9	Intervall 4x4 Osveien		Stasjonstrening fotball banen		
UKE 37 11/9	Sopptur kl.13,30- ca 17.30		Intervall 4x4 Osveien (egentrening Birgit borte)		
UKE 38 18/9	Intervall 4x4 Osveien		Trimkasse: Næstbyveien		
UKE 39 25/9	Stasjonstrening fotballbanen		Intervall 4x4 Osveien		

UKE 40 02/10	Intervall 4x4 Osveien		Stasjonstrening Linebakken		
UKE 41 9/10	Intervall 4x4 Osveien		Trimkasse: Knallerdalen eller andre siden av elven for å se på røyra som gyter.		
UKE 42 16/10	Stasjonstrening Linebakken		Intervall 4x4 Osveien		
UKE 43 23/10	Intervall 4x4 Osveien		Stasjonstrening Linebakken		
UKE 44 30/10	intervall 4 x4 Osveien		Tur: Fra kirkegården i Botn-til Bottenvann		
UKE 45 06/10	Stasjonstrening Linebakken		Intervall 4x4 Osveien (egentrening Birgit borte)		

Hvis ikke annet oppmøte står i timeplan møtes vi utenfor helsesenteret kl.13.30 Mandager og Onsdager. Når du ikke kan møte er det fint at du sender meg en sms om dette eller melding face book treningsgruppen.

Kurs: KID- kurs i mestring av depresjon starter i oktober 2023

Frisklivsgrupper(tidl FYSAK): se egen timeplan.