



TIMEPLAN, Eidsvoll 2017

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Bassentrening 09.00- 10.00 10.00 – 11.00 Sted: Råholt Bad	Gå treningsgruppe ute med puls 09.30 – 11.00 Sted: Gladbakk		Gå Treningsgruppe ute med puls 09.30 – 11.00 Sted: Gladbakk	
	Felles kaffe og veiledning i livsstilsemaer 11.00 – 12.00 Sted: Gladbakk		Yoga/ Avspenning 12.00 – 13.00 Sted: Gladbakk	
	Yoga/ Avspenning 13.00- 14.00 Sted: Gladbakk	Innetrening 12.30 – 13.30 Sted: Søndre Samfunn		
	Styrketrening 14.00 – 15.30 Sted: Råholt bad			

FRISKLIVSSENTRALEN EIDSVOLL

Telefon: 66 10 74 60

Rita: 45 63 69 26

Hege: 45 63 63 58

frisklivssentralen@eidsvoll.kommune.no

Facebook: Frisklivssentralen i Eidsvoll kommune



Tilbudet på frisklivsresept varer i 12 uker

Eventuell forlengelse skjer etter avtale på Frisklivssentralen

Frisklivssentralen tilbyr følgende kurs

Bra Mat kurs: 5 ganger à 2 timer. Kursavgift er 300 kroner

Røykesluttkurs: 6 ganger à 2 timer. Kursavgift er 250 kroner

Kurs i mestring av belastninger og stress (KIB):

10 ganger à 2,5 timer. Kursavgift er 600 kroner

Mestringskurs for lungesyke: 10 uker / 2 ganger pr. uke. Oppstart er vår og høst

Selvhjelpsgruppe: Vi har informasjon om hvordan du kan bli med i slike grupper

Oppstart av kurs annonseres via Frisklivssentralen, vår nettside, facebookside og/eller Eidsvoll kommunes nettsider.

VÅRE SAMARBEIDSPARTNERE TILBYR:

Vær oppmerksom på at tilbudet ikke gjelder for de som allerede er kunder på treningssenteret fra før. Ansatte på treningssentrene vurderer dette.

Trimmen Fysioterapi: Trening i tre måneder for 299 kroner pr. mnd. Fritt bruk av timeplanen med faglig veileder (se egen brosjyre). Tlf: 63 96 11 20

Jump Fitness treningssenter: 250 kroner pr mnd.

post@jump-fitness.no Tlf: 45 13 02 91

Vida Fitness: 340 kroner pr.mnd. Tlf: 98 61 87 93

Trento Råholt: Trening i tre måneder for 600 kroner. 990 kroner hvis du ønsker en PT-time inkludert.
www.trento.no Tlf: 94 00 04 44

Yogakurs: 50 % rabatt på yogakurs på dagtid. På andre kurs er det 20 % rabatt.

silje@yogatid.no www.yogatid.no/eidsvoll Tlf: 98 04 32 11

Råholt Bad: Halv pris på inngangsbilletten på hverdager. www.eidsvoll.kommune.no/raholtbad