

TIMEPLAN

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Bassengtrening 09.00- 10.00 10.00 – 11.00 Sted: Råholt Bad Pris: 400 kr for 12 uker	Gå treningsgruppe ute med puls 09.30 – 11.00 Sted: Friskliv- og mestringssenteret	Egentrening 8.00-10.00 Sted: Friskliv- og mestringssenteret	Frisklivstrening 09.30 – 11.00 Sted: Friskliv- og mestringssenteret	Egentrening 8.00-10.00 Sted: Friskliv- og mestringssenteret
	Felles kaffe og veiledning i livsstilstemaer 11.00 – 12.00 Sted: Friskliv- og mestringssenteret	Rolig tur med fokus på mindfulness 9.30 – 11.00 Sted: Friskliv- og mestringssenteret Bruk av sansene Få fokuset utover = Stressmestring	Yoga/ Avspenning 12.00 – 13.00 Sted: Friskliv- og mestringssenteret	
	Yoga/ Avspenning 13.00- 14.00 Sted: Friskliv- og mestringssenteret			
	Styrketrening 14.00 – 15.30 Sted: Råholt bad			

FRISKLIV- MESTRINGSSENTERET EIDSVOLL

Telefon: 66 10 74 60

Rita: 45 63 69 26

Karianne: 45 63 63 58

frisklivssentralen@eidsvoll.kommune.no

Facebook: Frisklivssentralen i Eidsvoll kommune