

HØSTEN 2021

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
KETTLBELLS Kl. 11-12 RFI Påmelding		VANNTRENING Kl. 9-10 Folkebadet (50 kr) Påmelding		
TRIMLEK Kl. 11.30-12.30 Balder (gratis) Påmelding:	FRISK UTE Kl. 14.30-15.30 Enga (gratis) Drop Inn		VANNTRENING Kl. 14.30-15.30 Folkebadet (50 kr) Påmelding	
			STYRKE-60 Kl. 18-19 RFI (20 kr) Påmelding	

Grønne økter: Påmelding til : 478 61 522 (begrenset antall plasser).

RIF= Rena Fysikalske institutt.

KETTLBELLS er trening med lette til tunge vekter. STYR60 er styrke med egen kroppsvekt, men også med kettlebells, løse vekter og vektstenger. Middels nivå på begge.

Rød økt: Påmelding til: 464 87 315. Maks 9 deltakere når treningen er innendørs.

Trimlek består av styrke, balanse- og koordineringsøvelser. Lav-middels nivå.

Gul økt: Ubegrenset antall deltakere. Oppmøte ved klubbhuset.

FRISK UTE består av fremst styrke og kondisjon. Middels nivå.

Blå økter: Påmelding til Friskliv: 47 47 58 81. Øktene er foreløpig fulltegnete.

Onsdager består av en rolig økt i varmt vann. På torsdager er det fokus på pulstrening, både i kaldt og varmt vann. Middels-høyt nivå.

Vi følger også gjeldende forebyggende smitteverntiltak av helsemyndighetene.

Epost: frisklivssentralen@amot.kommune.no

Mobil: 47 47 58 81