



## TIMEPLAN VÅR 2022 (etter påske)

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<b>KETLEBELLS</b> Styrketrening med lette vekter- Middels nivå  <b>Kl. 12.00</b>  Rena Fysikalske Institutt (RFI) Pris: 20 kr  Påmelding til: <b>478 61 522</b>		<b>VANNTRENING</b> (Lavt nivå/mindfulness)  <b>Kl. 09.00</b>  Folkebadet		
<b>FRISK INNE</b> Kondisjon/styrke (Middels nivå)  <b>Kl. 14.30</b>  Balder V/Kjellerkafen		<b>YOGA med Lillian</b> (også for nybegynnere)  <b>Kl. 10.00-11.30</b>  Balder v/Kjellerkafen Ta med egen matta	<b>VANNTRENING</b> (Middels-høy)  <b>Kl. 14.30</b>  Folkebadet	
<b>YOGA med Lillian</b> (også for nybegynnere)  <b>Kl. 18.00-19.30</b>  Balder v/Kjellerkafen Ta med egen matte			<b>STYRKE-60</b> Styrketrening med lette vekter- Middels nivå  <b>Kl. 18.30</b> Rena Fysikalske Institutt (RFI) Pris: 20 kr  Påmelding til: <b>478 61 522</b>	

Påmelding til vanntreningen skjer gjennom Frisklivssentralen. Dette koster 60 kr/gang for de som ikke er medlemmer i Mental Helse Åmot. For medlemmer koster det 30kr/gang. Det er begrenset antall plasser og bindende påmelding.

Kettlebells og Styrke60 er ett samarbeid med RFI og kun deltakere på Friskliv betaler 20 kr. All info gis ut ved påmelding til nr som er oppført. Øvrige treningsøker er foreløpig gratis og ingen påmelding.

Om du har noen spørsmål vedrørende Yoga, kontakt Lillian på 46524767.

For mer informasjon, kontakte gjerne oss på 47 47 58 81. Epost: [frisklivssentralen@amot.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@amot.kommune.no)