



TIMEPLAN frisklivssentralen i Lenvik

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
	Herregruppa 09.00–10.00 Sted: Gymsal Finnsnes omsorgssenter	STENGT	UTE trening for alle 09.00–10.30 Oppmøte: Parkeringsplassen til Lenvik kirke	
	START Intervall og Styrketrening 10.30–11.30 Sted: Gymsal Finnsnes omsorgssenter			TEMATIMER Varierende uker. Ulike temaer, følg med på Facebook side for datoer.
Kreftgruppen 13.00–14.00 Sted: Gymsal Finnsnes omsorgssenter	Basis utholdenhet (4x4) 13.00–13.45 Sted: Gymsal Finnsnes omsorgssenter		Basis styrke 13.00–13.45 Sted: Gymsal Finnsnes omsorgssenter	
Friskliv FLOW 14.30–15.30 Sted: Gymsal Finnsnes omsorgssenter				
Vann aerobic 16.00–17.00 Sted: Finnsnes ungdomsskole				
TiPåTopp 18.00 Felles start Se info for turmål				