



TIMEPLAN frisklivssentralen i Lenvik

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
	Herregruppa 09.00–10.00 Sted: Gymsal Finnsnes omsorgssenter	STENGT	UTE trening for alle 09.00–10.00 Oppmøte: Parkering Lenvik kirke	STENGT
	START Intervall og Styrketrening 10.00–11.00 Sted: Gymsal Finnsnes omsorgssenter			
	Basis Styrke 14.00–14.45 Sted: Gymsal Finnsnes omsorgssenter		Basis utholdenhet (4x4) 14.00–14.45 Sted: Gymsal Finnsnes omsorgssenter	
Friskliv FLOW 14.30–15.30 Sted: Gymsal Finnsnes omsorgssenter				
Vann aerobic 16.00–17.00 Sted: Finnsnes ungdomsskole				