



### MANDAGER FRA 31. AUGUST

- 10.00- 11.00 Stavgang inne/ute, intervalltrening
- 11.00 - 11.30 Pause
- 11.30 - 12.30 Spinning på Puls
- 11.30 - 12.30 Div.: Boccia, bordtennis, innebandy

### TORSDAGER FRA 3. SEPTEMBER

- 10.00- 11.00 Spinning på Puls/Ballaktiviteter
- 11.00 - 11.30 Pause
- 11.30 - 12.30 Trim m/Birgit/Vanntrening
- 11.30 - 13.00 Apparattrening/styrketrening på Puls og ulike aktiviteter i 1 etg.

Instruktør ved alle aktivitetene. Kurs, foredrag, turer og film. Garderobe og dusj i 1 etg.

ÅPEN KAFÉ BEGGE DAGER.

Det er en halvårlig medlemsavgift kr. 600,- for alle deltakere. De som ønsker å benytte aktivitetene på Puls, betaler i tillegg en månedsavgift på kr. 200.

### YOGA

Mandager kl. 11.30-13.00 Yoga på Puls m/Line.  
Pris, klippekort kr. 250 for 5 gang. betal til instruktør

### DANS, kr. 25 pr. aktivitet Stathelle

#### Nybegynnerkurs

Onsdag 2 sept. kl. 11.-13.  
Sted: Stathelle service-senter. Møt opp!

#### Seniordans

Mandager kl.11.-13.  
Sted: Stathelle Vellokale.  
Oppstart 31 august  
Ta med mat/kopp

#### Rounds

Mandager kl. 10.-11.  
Sted: Stathelle vellokale.  
Oppstart 31 august

#### Linedans

Onsdager kl. 18.-19.30  
Sted: Stathelle vellokale  
Oppstart 2 sept

#### Langesund Seniordans

Torsdager kl.10.30-13.00  
Sted: LIF` s klubbhus. Oppstart 27 august.

FRISKVERN i Skjærgårdshallen er en del av Bamble kommunes folkehelsearbeid og er et TILBUD TIL ALLE MED LEDIG DAGTID. Det er ingen krav til helse, fysisk form eller alder.

