

# Friskvern i Skjærgårdshallen - Langesund

## PROGRAMENDRING FRA 1. APRIL 2019

### Aktiviteter i Skjærgårdshallen og Badeparken

Aktivitetene er gratis unntatt vanntreningen som koster kr. 85 per gang

#### **Mandag**

Kl. 10.30 - 11.30 Stavgang – Ute fra 1. april

Kl. 10.30 - 11.30 Kondisjon og styrketrening i hallen m/instruktør

Kl. 10.30 - 12.30 "Team Opptur" (se eget program)

Kl. 12.00 - 13.00 Vanntrening m/instruktør

Kl. 10.00 - 14.00 Kystkafeen er åpen

#### **Tirsdag**

Kl. 10.15 - 11.15 Vanntrening m/instruktør

#### **Torsdag**

Kl. 09.00 - 10.00 Styrketrening m/instruktør

Kl. 10.30 - 11.30 Kondisjonstrening m/instruktør

#### *Parallele aktiviteter*

Kl. 10.30 - 12.00 Bowls

Kl. 10.00 - 20.00 Kystkafeen er åpen

Stengt i uke 16: påskeuka og andre høytidsdager

Siste treningsdag før sommeren er 20. juni

«Team Opptur» arrangerer tur til Bjørkøya 17. juni. Ferge fra Smietangen kl. 10.00 - retur fra Bjørkøya kl. 13.30, billett kjøpes. Påmeldingsliste henges opp i Skjærgårdshallen. Tur avhengig av antall påmeldte.