



**Bamble
kommune**

FriskVern
Skjærgårdshallen

FRISKVERN i Skjærgårdshallen

Langesund



Trening og aktiviteter for alle
Vinter/vår 2019



Aktiviteter



Aktiviteter i Skjærgårdshallen og Badeparken Oppstart 7. januar

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

Mandag

- Kl. 10.30 - 11.30 Stavgang (i hall 1. nov - 1. april)
- Kl. 10.30 - 12.30 "Team Opptur" (se eget program)
- Kl. 12.00 - 13.00 Kondisjon og styrketrening i hallen m/instruktør (frem til 1. april)
Vanntrening m/instruktør (fra 1. april)

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 - 12.00 Kystkaféen er åpen

Stengt i uke 8: vinterferieuka. «Team Opptur» har turdag.

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.



STYRKE OG BALANSETRENING

Skjærgårdshallen:

- onsdager kl. 15.45-16.45. Oppstart 9/1.
- Kr. 30 pr. gang eller medlemskap i Bamble bedriftsidrettslag
Medlemskapet i bedriftsidrettslaget koster kr. 300 pr. år – alle kan bli medlem.

INTERVALL- OG STYRKETRENING

Frisk Bris:

- tirsdager kl.16.00 – 17.00 Intervalltrening. Oppstart 8/1

Frisk Bris:

- torsdager kl. 16.00-17.00 Lekbasert styrke og kondisjons-
trening. Oppstart 3/1 - Samlet kr. 500 for halvåret.

BALANSETRENING OG TRIM

LIF klubbhus - Langesund

- tirsdager kl. 10.30-11.30. Oppstart 8/1. Gratis

Bamble frivilligsentral

- mandager kl. 09.45 - 11.00. Oppstart 7/1. Gratis

SENIORDANS

Bamble frivilligsentral:

- mandager og torsdager kl. 10.30 – 13.00.
- Oppstart 7/1. Kr. 20 pr. gang.

KONDISJON OG STYRKETRENING

Rugtvedt barneskole: «Himla sprek» mandager kl. 17.30-18.30.
Oppstart 7/1. Kr. 30 pr. gang.

LIVSSTILSENDRING

Har du behov for veiledning og oppfølging i forhold til røykeslutt, kostholdsveiledning eller komme i gang med fysisk aktivitet, ta kontakt med Frisklivssentralen Bamble:
Tlf: 903 67 007 - tirsdag og fredag.





**Bamble
kommune**

FriskVern
Skjærgårdshallen



GPS utlån

Ønsker du å prøve ut Geocaching, kan du få låne GPS. Ring for avtale, gratis.



Samarbeidspartnere

Bedriftsidrettslaget, Frisklivssentralen, Seniordans, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke, Himla Sprek, Bamble Bowlsklubb, Bamble frivilligsentral og Frisk Bris.

Bamble kommune

Postadresse: PB 80, 3993 Langesund
Tlf: 35 96 52 40

postmottak@bamble.kommune.no
www.bamble.kommune.no

