



**Bamble  
kommune**

**FriskVern**  
Skjærgårdshallen

# FRISKVERN i Skjærgårdshallen *Langesund*



**Trening og aktiviteter for alle  
Høst-vinter 2015**



# Aktiviteter



## Aktiviteter i Skjærgårdshallen og Badeparken Oppstart 24/8

Aktiviteteene er gratis unntatt vanntreningen som koster kr. 70

### Mandag

- Kl. 10.30 - 11.30 Stavgang
- Kl. 10.30 - 12.30 Gåtur: "Team Opptur"  
(transportmulighet fra Herre og Stathelle til hallen)
- Kl. 11.30 - 12.00 Pause
- Kl. 12.00 - 13.00 Vanntrening m/instruktør | *Boccia*  
- i Badeparken (kr 70,-)

### Tirsdag

- Kl. 10.00 - 12.00 Badminton
- Kl. 11.00 - 12.00 Vanntrening u/instruktør  
- i Badeparken (kr 70,-)

### Torsdag

- Kl. 10.00 - 11.00 Styrketrening m/instruktør | *Boccia*
- Kl. 11.00 - 11.30 Pause
- Kl. 11.00 - 12.00 Badminton
- Kl. 11.30 - 12.30 Stavgang m/instruktør



## **STYRKE OG BALANSETRENING**

Skjærgårdshallen:

- onsdager kl. 15.45-16.45. Oppstart 2/9.
- 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 11/8

Frisk Bris:

- torsdager kl. 16.00-17.00 Lekbasert intervall og styrketrening. Oppstart 13/8 - Samlet kr. 500 for halvåret.

## **BALANSETRENING OG TRIM**

LIF klubbhus:

- tirsdager kl. 11.00-12.00. Oppstart 8/9. Gratis

Herre nærmiljøsentral:

- mandager og torsdager kl. 10.00-11.00. Oppstart 13/8. Gratis

## **SENIORDANS**

Bamble frivilligsentral:

- mandager og torsdager kl. 10.30 – 13.00.
- Oppstart 31/8. Kr. 30 pr. gang.

## **KONDISJON OG STYRKETRENING**

Rugtvedt barneskole: «Himla sprek» mandager kl. 17.30-18.30.  
Oppstart 24/8. 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:

Tlf: 903 67 007 - tirsdager og torsdager.





**Bamble  
kommune**

**FriskVern**  
Skjærgårdshallen



## **GPS utlån**

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



## **Bamble kommune**

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

[postmottak@bamble.kommune.no](mailto:postmottak@bamble.kommune.no)  
[www.bamble.kommune.no](http://www.bamble.kommune.no)

