



**Bamble
kommune**

FriskVern
Skjærgårdshallen

FRISKVERN i Skjærgårdshallen

Langesund



Trening og aktiviteter for alle
Vinter/vår 2017



Aktiviteter



Aktiviteter i Skjærgårdshallen og Badeparken Oppstart 5/1

Aktiviteteene er gratis unntatt vanntreningen som koster kr. 80

Mandag

- Kl. 10.30 - 11.30 Stavgang
- Kl. 10.30 - 12.30 Gåtur: "Team Opptur"
- Kl. 11.30 - 12.00 Pause
- Kl. 12.00 - 13.00 Vanntrening m/instruktør | *Boccia*
- i Badeparken (kr 80,-)

Tirsdag

- Kl. 10.00 - 12.00 Badminton u/instruktør
- Kl. 11.00 - 12.00 Vanntrening u/instruktør
- i Badeparken (kr 80,-)

Torsdag

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



STYRKE OG BALANSETRENING

Skjærgårdshallen:

- onsdager kl. 15.45-16.45. Oppstart 4/1.
- 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 3/1

Frisk Bris:

- torsdager kl. 16.00-17.00 Lekbasert intervall og styrketrening. Oppstart 5/1 - Samlet kr. 500 for halvåret.

BALANSETRENING OG TRIM

Fjæra-Langesund

- tirsdager kl. 11.00-12.00. Oppstart 10/1. Gratis
- Bamble frivilligsentral
- mandager kl. 09.45 - 11.00. Oppstart 9/1. Gratis

SENIORDANS

Bamble frivilligsentral:

- mandager og torsdager kl. 10.30 – 13.00.
- Oppstart 5/1. Kr. 20 pr. gang.

KONDISJON OG STYRKETRENING

Rugtvedt barneskole: «Himla sprek» mandager kl. 17.30-18.30.
Oppstart 9/1. Kr. 30 pr. gang.

LIVSSTILSEDRING

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 - torsdager og fredager.





**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
www.bamble.kommune.no

