

Rammeprogram for Frisk Bris

I tillegg til undervisningsbolkene under har vi trening følgende dager:

Mandager	kl.09.00-10.00	Kondisjonstrening ute tilpasset ditt nivå. Individuell veiledning v/behov
Mandager	kl.13.15-14.15	Stressmestring, avspenning og balansetrening
Tirsdager	kl.16.00-17.00	Kondisjonstrening ute tilpasset ditt nivå. Individuell veiledning v/behov
Onsdager	kl.12.00-12.50	Spinning som passer alle på Nr1 Fitness
Onsdager	kl.13.00-14.00	Individuelt tilrettelagt styrketrening på Nr.1 Fitness
Onsdager	kl.13.00-14.00	Yoga på Frisk Bris
Torsdager	kl.12.00-13.00	Ulike aktiviteter i Skjærgårdshallen: <ul style="list-style-type: none"> • 7.februar: Bowls • 14.februar: Kanonball • 21.februar: Bowls • 28.februar: Turdag
Torsdager	kl.16.00-17.00	Lekpreget kondisjon- og styrketrening ute

Treningsrommet er oppe fra 7.30-15.00 på hverdager.

Februar

Uke 6

Dato	Kl. slett	Undervisning/aktivitet
Mandag 4.feб.	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Onsdag 6.feб.	09.00-11.30	Livsmestringskurs, dag 4
Onsdag 6.feб.	17.00-19.30	Kurs i depresjonsmestring, dag 2
Torsdag 7.feб.	09.00-11.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Torsdag 7.feб.	11.00-11.45	Frisk Bris arrangerer lunsj

Uke 7

Mandag 11.feб.	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Tirsdag 12.feб.	17.30-19.30	Kosthold & helse
Onsdag 13.feб.	09.00-11.30	Livsmestringskurs, dag 5
Onsdag 13.feб.	17.00-19.30	Kurs i depresjonsmestring, dag 3
Torsdag 14.feб.	09.00-11.30	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse

Uke 8 [Vinterferieuke]

Mandag 18.feb.	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Onsdag 20.feb.	09.00-11.30	Livsmestringskurs, dag 6; Interessekartlegging
Onsdag 20.feb.	17.00-19.30	Kurs i depresjonsmestring, dag 4
Torsdag 21.feb.	09.00-11.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Torsdag 21.feb.	11.00-11.45	Frisk Bris arrangerer lunsj

Uke 9

Mandag 25.feb.	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Onsdag 27.feb.	09.00-11.30	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Onsdag 27.feb.	17.00-19.30	Kurs i depresjonsmestring, dag 5
Torsdag 28.feb.	09.00-14.00	Turdag (Henning og Bjørnar)