

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"> • 6.juni: Volleyball • 13.juni: Turdag • 27.juni: Sommersamling på Frisk Bris
Torsdager	kl.16.00-17.00	Lekpreget kondisjon- og styrketrening ute

Treningsrommet er oppe fra 7.30-15.00 på hverdager.

Juni

Uke 23

Dato	Kl. slett	Undervisning/aktivitet
Mandag 3.juni	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Onsdag 5. juni	09.00-11.30	Miniseminar, dag 2: Hvordan kan jeg trene og spise for å få best mulig effekt?
Torsdag 6.juni	09.00-11.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Torsdag 6.juni	11.00-11.45	Frisk Bris arrangerer lunsj

Uke 24

Mandag 10.juni		2.pinsedag
Onsdag 12.juni	17.00-18.30	Seminar: Hva hjalp meg? Tidligere deltakere forteller sin historie
Torsdag 13.juni	08.45-14.00	Turdag med Ole og Bjørnar; mer informasjon kommer ☺ Se Facebook og flyers
Fredag 14.juni	10.30-12.30	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse

Uke 25

Mandag 17.juni	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Tirsdag 18.juni	16.00 og utover	K-løp; Vardenløpet. Snakk med en av de ansatte på Frisk Bris/Frisklivssentralen for påmelding
Onsdag 19.juni	09.00-11.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Torsdag 20.juni		Frisk Bris er stengt på grunn av fagdag

Uke 26

Mandag 24.juni	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Torsdag 27.juni	09.00-11.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Torsdag 27.juni	11.00-14.00	Sommersamling med quiz og aktiviteter på Frisk Bris