



# FriskVern

Skjærgårdshallen

## LANGESUND

HØST/VINTER 2021

### AKTIVITETER I SKJÆRGÅRDSHALLEN, BADEPARKEN OG UTE

Bli med på aktiviteter som er for alle i alle aldre. Timene har instruktører. Aktivitetene er gratis, unntatt timene i Badeparken (kr.100)

Tidsrom: f.o.m. mandag 18. oktober t.o.m. torsdag 16. desember.

#### MANDAGER

- Kl. 10.30-12.30: Team Opptur – Ute.  
(Program utleveres)
- Kl. 11.30-12.30: Lett styrke/balansetrening  
– Flerbrukshall
- Kl. 13.00-14.00: Vann trening – Badeparken

#### TIRSDAG

- Kl. 14.00-15.00: Vann trening – Badeparken

#### TORSDAGER

- Kl. 09.00-10.00: Styrketrening – Flerbrukshall
- Kl. 10.30-11.30: Kondisjonstrening  
– Fotballhall
- Kl. 10.30-11.30: Stavgang – Fotballhall/ute
- Kl. 10.30-12.00: Bowls – Flerbrukshall

#### KYSTKAFEEN

- Kl. 09.30 -13.00: Kystkafeen er åpen torsdager

### ANDRE AKTIVITETSGRUPPER

#### BALANSETRENING, STYRKE OG TRIM

##### LIF klubbhus - Langesund:

Onsdager kl. 11.00-12.00. Oppstart 20/10.  
Gratis.

##### Herre nærmiljøsentral:

«Sterk og stødig». Mandag kl. 10.00-10.45. Har startet. Gratis.

##### Herre klubbhus:

Mandag og onsdag kl. 10.00-11.00. Har startet.  
Kr. 50 pr. måned.

#### STYRKE OG BALANSETRENING

##### Skjærgårdshallen:

Mandager kl. 15.45-16.45. Oppstart 18/10.  
Kr. 30 pr. gang eller medlemskap i Bamble bedriftsidrettslag. Medlemskapet i bedriftsidrettslaget koster kr. 300 pr. år. Alle kan bli medlem.

#### GJELDENDE SMITTEVERNREGLER SKAL FØLGES I SKJÆRGÅRDSHALLEN OG I ANDRE LOKALER:

- Er du syk kan du ikke møte opp
- Hendene skal vaskes eller sprites når du kommer og går
- Det må skiftes fra utesko til innesko
- Hold avstand til andre
- Alt av treningsutstyr du har benyttet skal desinfiseres

SMITTEVERNREGLER SOM ER GJELDENDE I  
BADEPARKEN SKAL FØLGES.

[www.bamble.kommune.no](http://www.bamble.kommune.no)  
TLF. 35 96 52 40



**Bamble  
kommune**