



Friskvern i Skjærgårdshallen - Langesund Høst/vinter 2017 - oppstart 28. august



Aktivitetene 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
- 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

Brosjyrene:
Friskvern i
Skjærgårdshallen
og Team Opptur

...kan hentes på
rådhuset,
biblioteket og i
Skjærgårds-
hallen.

STYRKE OG BALANSETRENING

Skjærgårdshallen: - onsdager kl. 15.45-16.45. Oppstart 30/8.
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 8/8
- torsdager kl. 16.00-17.00 Lekbasert intervall og
styrketrening. Oppstart 10/8
Samlet kr. 500 for halvåret.

BALANSETRENING OG TRIM

LIF klubbhus - Langesund - tirsdager kl. 11.00-12.00. Oppstart 5/9.
Bamble frivilligsentral - mandager kl. 09.45 - 11.00. Oppstart 28/8.
Begge gratis.

SENIORDANS

Bamble frivilligsentral: - mandager og torsdager kl. 10.30 - 13.00.
Oppstart 28/8. Kr. 30 pr. gang.

KONDISJON OG STYRKETRENING

Rugtvedt barneskole: «Himla sprek» mandager kl. 17.30-18.30.
Oppstart 4/9. Kr. 30 pr. gang.

LIVSSTILSENDRING

Har du behov for veiledning og oppfølging i forhold til røykeslutt, kost-
holdsveiledning eller komme i gang med fysisk aktivitet, ta kontakt med
Frisklivssentralen: Tlf: 903 67 007 - torsdager.

