

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.mars: Bowls • 14.mars: Innebandy • 21.mars: Bowls • 28.mars: Klatring
Torsdager	kl.16.00-17.00	Lekpreget kondisjon- og styrketrening ute

Treningsrommet er oppe fra 7.30-15.00 på hverdager.

Mars

Uke 10

Dato	Kl. slett	Undervisning/aktivitet
Mandag 4.mars	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Torsdag 7.mars	09.00-11.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Torsdag 7.mars	11.00-11.45	Frisk Bris arrangerer lunsj

Uke 11

Mandag 11.mars	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Onsdag 13.mars	09.00-11.30	Miniseminar, dag 1: Hvordan kan jeg trene og spise for å få best mulig effekt?
Torsdag 14.mars	09.00-11.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Torsdag 14.mars	11.00-11.45	Frisk Bris arrangerer lunsj

Uke 12

Mandag 18.mars	11.00-13.00	Miniseminar, dag 2: Hvordan kan jeg trene og spise for å få best mulig effekt?
Onsdag 20.mars	09.00-11.30	Livsmestringskurs, dag 1
Onsdag 20.mars	17.30-21.00	Jubileumskonferanse: Frisk Bris 10 år
Torsdag 21.mars	09.00-11.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Torsdag 21.mars	11.00-11.45	Frisk Bris arrangerer lunsj

Uke 13

Mandag 25.mars	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Tirsdag 26.mars	17.30-19.30	Søvn
Onsdag 27.mars	09.00-11.30	Livsmestringskurs, dag 2
Onsdag 27.mars	17.00-19.30	Kurs i depresjonsmestring, dag 1
Torsdag 28.mars	09.00-11.10	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Torsdag 28.mars	11.00-11.45	Frisk Bris arrangerer lunsj