

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"> • 4.april: Bowls • 11.april: Badminton • 18.april: Påskefri • 25.april: Badminton
Torsdager	kl.16.00-17.00	Lekpreget kondisjon- og styrketrening ute

Treningsrommet er oppe fra 7.30-15.00 på hverdager.

April

Uke 14

Dato	Kl. slett	Undervisning/aktivitet
Mandag 1.april	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Tirsdag 2.april	18.00-21.00	Seminar på Universitetet i Porsgrunn: Overvekt, diabetes & KOLS; Mestring & muligheter
Onsdag 3.april	09.00-11.30	Livsmestringskurs, dag 2
Onsdag 3.april	17.00-19.30	Kurs i depresjonsmestring, dag 2
Torsdag 4.april	09.00-11.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Torsdag 4.april	11.00-11.45	Frisk Bris arrangerer lunsj

Uke 15

Mandag 8.april	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Onsdag 10.april	09.00-11.30	Livsmestringskurs, dag 3
Onsdag 10.april	17.00-19.30	Kurs i depresjonsmestring, dag 3
Torsdag 11.april	09.00-11.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Torsdag 11.april	11.00-11.45	Frisk Bris arrangerer lunsj

Uke 16 [Påskeuke]

Mandag 15.april	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Torsdag 18.april		Skjærtorsdag

Uke 17

Mandag 22.april		2.påskedag
Onsdag 24.april	09.00-11.30	Livsmestringskurs, dag 4
Onsdag 24.april	17.00-19.30	Kurs i depresjonsmestring, dag 4
Torsdag 25.april	09.00-11.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Torsdag 25.april	11.00-11.45	Frisk Bris arrangerer lunsj