

## SOMMER 2021

Frisk Bris er bemannet hele sommeren. Du når oss på nummer 90367007. Treningsrommet er åpent hver dag fra 0800-1500. Følg oss på våre facebooksider Frisk Bris/Frisklivssentralen Bamble og [www.friskbris.info](http://www.friskbris.info)

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
26	<p><b>KI.9.00-10.00</b> Utholdenhetstrening for å øke kondisjon og overskudd etter intervall-prinsippet. Denne økten passer alle uansett hvilken erfaring du har med trening.</p> <p><b>KI.13.00-14.00</b> Stressmestring, avspenning og balanse</p>	<p><b>KI.16.00-17.00</b> Kondisjon etter intervallprinsippet .</p>	<p><b>KI.12.00-14.00</b> Spinning og styrke på Nr1 Fitness</p> <p><b>KI.13.00-14.00</b> Yoga (siste gang med yoga før sommerferieavvikling)</p>	<p>Ulike sommeraktiviteter på torsdager vil legges ut fra uke til uke på facebook, samt informeres om på mandag og onsdag. Kom gjerne med innspill til aktiviteter som dere ønsker dere.</p>
27	<p><b>KI.9.00-10.00</b> Utholdenhetstrening for å øke kondisjon og overskudd etter intervall-prinsippet. Denne økten passer alle uansett hvilken erfaring du har med trening.</p>		<p><b>KI.1200-1300</b> <b>Bootcamp</b> Styrke og kondisjon gjennom bruk av egen kroppsvekt og enkelt utstyr. Passer alle uansett hvilken erfaring du har med trening.</p>	<p>Ulike sommeraktiviteter på torsdager vil legges ut fra uke til uke på facebook, samt informeres om på mandag og onsdag. Kom gjerne med innspill til aktiviteter som dere ønsker dere.</p>
28	<p><b>KI.9.00-10.00</b> Utholdenhetstrening for å øke kondisjon og overskudd etter intervall-prinsippet. Denne økten passer alle uansett hvilken erfaring du har med trening.</p>		<p><b>KI.1200-1300</b> <b>Bootcamp</b> Styrke og kondisjon gjennom bruk av egen kroppsvekt og enkelt utstyr. Passer alle uansett hvilken erfaring du har med trening</p>	<p>Ulike sommeraktiviteter på torsdager vil legges ut fra uke til uke på facebook, samt informeres om på mandag og onsdag. Kom gjerne med innspill til aktiviteter som dere ønsker dere.</p>
29	<p><b>KI.9.00-10.00</b> Utholdenhetstrening for å øke kondisjon og overskudd etter intervall-prinsippet. Denne økten passer alle uansett hvilken erfaring du har med trening.</p>		<p><b>KI.1200-1300</b> <b>Bootcamp</b> Styrke og kondisjon gjennom bruk av egen kroppsvekt og enkelt utstyr. Passer alle uansett hvilken erfaring du har med trening</p>	<p>Ulike sommeraktiviteter på torsdager vil legges ut fra uke til uke på facebook, samt informeres om på mandag og onsdag. Kom gjerne med innspill til aktiviteter som dere ønsker dere.</p>
30	<p><b>KI.9.00-10.00</b> Utholdenhetstrening for å øke kondisjon og overskudd etter intervall-prinsippet. Denne økten passer alle uansett hvilken erfaring du har med trening.</p>		<p><b>KI.1200-1300</b> <b>Bootcamp</b> Styrke og kondisjon gjennom bruk av egen kroppsvekt og enkelt utstyr. Passer alle uansett hvilken erfaring du har med trening</p>	<p>Ulike sommeraktiviteter på torsdager vil legges ut fra uke til uke på facebook, samt informeres om på mandag og onsdag. Kom gjerne med innspill til aktiviteter som dere ønsker dere.</p>
31	<p><b>KI.9.00-10.00</b> Utholdenhetstrening for å øke kondisjon og overskudd etter intervall-prinsippet. Denne økten passer alle uansett hvilken erfaring du har med trening.</p>		<p><b>KI.1200-1300</b> <b>Bootcamp</b> Styrke og kondisjon gjennom bruk av egen kroppsvekt og enkelt utstyr. Passer alle uansett hvilken erfaring du har med trening</p>	