

Timeplan Frisklivssentralen Lom og Skjåk

MÅNDAG	TYSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
OPEN SAL	OPEN SAL	OPEN SAL	OPEN SAL	OPEN SAL
Tid: 09:00-10:30	Tid: 09:00-10:30	Tid: 09:00-10:30	Tid: 09:00-10:30	Tid: 09:00-10:30
Stad: Skjåk treningssenter	Stad: Skjåk treningssenter	Stad: Skjåk treningssenter	Stad: Skjåk treningssenter	Stad: Skjåk treningssenter
		RO Avspenning, tilstedeværelse og stressmestring Tid: 10:30-11:20 Stad: Aktivitetsrommet 2. etasje i Skjåkhallen	DIKTARTRIM Stavgang med styrke langs flomvollen i Skjåk Tid: 10:30 Stad: Idrettsbana i Skjåk	
	STAVGANGINTERVALL - med styrke og balanse Tid: 14:00 Stad: Presthaugen i Lom	FRISKLIVSBASSENG Kondisjon og styrke Høgt intensitetsnivå Påmelding* Eigenandel kr. 50,- Tid: 13:00 Stad: Svømmehallen i Skjåk	AKTIV SAMAN Sosialt samvere med enkel lunsj på Lom friviljugsentral etter treninga. Tid: 11:00 Stad: Presthaugen i Lom	

Kontaktinfo:
E-post: margrete.morken@lom.kommune.no Tlf. 903 68 940

Alle med tilvising til 12-vekers oppfølging på frisklivssentralen får tilgang til Skjåk trening- og frisklivssenter eller treningsrommet i Utgard i denne perioden.

* Bindande påmelding for 5 treningar. Sjå kontaktinfo for påmelding.

