



FRISKLIVSSENTRALEN

TIMEPLAN HØST 2018

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
	Kondis (Ute) Oppmøte: utenfor Vikenbygget, Storgata 13 Kl.10.00 55 min		Kondis og Styrke (Ute) Schjongslunden Kl. 09.15 60 min	Sprek og Voksen* Stadion Treningscenter Kl. 09.00 55 min
		Temaundervisning** Frivilligsentralen		Sykkel* Stadion Treningscenter Kl. 09.45 55 min
Aktiv (Ute) Schjongslunden Kl. 14.00 60 min		Kurstilbud** KiB/KiD		Styrke og Core* Stadion Treningscenter Kl. 10.45 30 min

* Deltakelse på timene ved Stadion Treningscenter forutsetter at den enkelte deltaker har meldt seg på via Frisklivsordinator dagen i forveien, innen kl 12.00.

** Se hjemmeside og Facebook eller ta kontakt for mer informasjon vedrørende undervisning/kurstilbud.

Frisklivssentralen Ringerike
Frisklivssentralen@ringerike.kommune.no

Postboks 123 Sentrum
 Tlf.: +47 40 91 78 19

3502 Hønefoss
 «Frisklivssentralen Ringerike»