

TIMEPLAN FRISKLIVSSENTRALEN HØST 2019

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
4x4 intervalltrening kl. 11:00 – 12:00 Haugheia Gravdal	*RESEPTGRUPPE Egentrening Kl. 10.00-11.00 Origo	*RESEPTGRUPPE Egentrening Kl. 11.00-12.00 Origo	4x4 intervalltrening kl. 11.00-12.00 Haugheia Gravdal	*RESEPTGRUPPE Slyng kl. 11:00 – 12:00 origo
			*RESEPTGRUPPE Tabata Styrke/ intervall kl. 13:00 – 14:00 Origo	
*RESEPTGRUPPE Egentrening kl 15:00 – 16:00 Origo		*RESEPTGRUPPE Stasjonstrening kl. 14:00 – 15:00 Origo		

Frisklivsresept høst eller vår
 = **450 kr**
 (faktura i posten)

* RESEPTGRUPPE: treningstime for dem som er henvist på resept

Alle frisklivssentralens grupper, bortsett fra 4x4 i Haugheia, er kun for reseptdeltakere.

FRISKLIVSSENTRALEN

Tel. +47 95 00 65 21

terese.ingebrigtsen@vestvagoy.kommune.no

Telefontid: Man – fre 0800-1515

Tel. +47 97 49 36 94

marte.eliassen@vestvagoy.kommune.no

Sjekk også ut "Frisklivssentralen Vestvågøy" på Facebook for informasjon

og timeplan

