

TIMEPLAN HØSTEN 2024 - FÆRDER FRISKLIV OG MESTRING

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Klassisk yoga og mindfulness kl. 11:00–12:30 Teie hovedgård (Tone). Solhilsen og litt mer utfordrende stillinger enn på tirsdag. Forbeholdt deltagere 18–67 år!	Egentrening/ apparater kl. 10:00–15:00 Spentst treningscenter	Styrke- og kondisjonstrening kl. 14:00–15:00 Teieskogen, oppmøte Teie klubbhus (Fysioterapeut)	Egentrening/ apparater kl. 10:00–15:00 Spentst treningscenter	Egentrening/ apparater kl. 10:00–15:00 Spentst treningscenter
Dans for helse kl. 13:00–14:00 Teie hovedgård, (Justina). Kreativ bevegelse, latter og ro. Forbeholdt deltagere 18–67 år!	Spinning kl. 13:00–14:00 Spentst treningscenter (Ronny)	Pilates reformer kl. 11:45–12:45 Studio Lille (Kikkan). 18 plasser, førstemann til mølla. Oppstart uke 42. Siste gang er 11. desember. Forbeholdt deltagere 18–67 år!	Treningsveiledning 13:00–15:00 (Fysioterapeut) Etter avtale!	
Stryke- og kondisjonstrening kl. 14:00–15:00 Rosahaugparken (Fysioterapeut)	Klassisk yoga og mindfulness kl. 11:00–12:30 Teie hovedgård (Tone). Lette øvelser og god avspenning.		Test av fysisk form Frisklivssentralen (Fysioterapeut) Etter avtale!	
Svømming/vanntrening i varmtvannsbaseng kl. 14:00–15:00 (oppmøte kl. 13:40. NB: begrenset tid i garderoben) Tønsberg svømmehall.	Forbeholdt deltagere 18–67 år!		Styrketrening i sal på Spentst treningscenter kl. 11:00–12:00 (Marilinn). Passer for alle.	



Friskliv og mestring samarbeider med *Aktiv på dagtid*.

Færder friskliv og mestring

Tlf: 95 33 31 32 - Gro Thorbjørnsen (fysioterapeut/frisklivskoordinator)

Tlf: 91 87 68 23 - Tonje E. Krapf-Sterner (fysioterapeut/frisklivskoordinator)

Tlf: 92 42 41 14 - Maike Sussmann-Karssen (fysioterapeut/frisklivskoordinator)

Besøksadresse: Øreveien 13, 3120 Nøtterøy | Postadresse: Postboks 250 Borgheim, 3163 Nøtterøy

E-post: friskliv@faerder.kommune.no