

TIMEPLAN HØSTEN 2022 - FÆRDER FRISKLIV OG MESTRING

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Golf kl. 13:00–14:00 Nøtterøy Golfklubb (tom. uke 29)	Egentrening/ apparater kl. 10:00–15:00 Spenst treningssenter Spinning kl. 13:00–14:00 Spenst treningssenter (Ronny)	Pilates reformer kl. 11:45–12:45 Studio Lille Oppstart 21.09.22 10 ganger (begrenset antall plasser)	Egentrening/ apparater kl. 10:00–15:00 Spenst treningssenter	Egentrening/ apparater kl. 10:00–15:00 Spenst treningssenter
Stryke- og kondisjonstrening kl. 14:00–15:00 Rosahaugparken (Fysioterapeut)		Forbeholdt deltagere 18-65 år!	Treningsveiledning 13:00–15:00 (Fysioterapeut) Etter avtale!	
Svømming/ vanntrening i varmtvannsbasseng kl. 14:00–15:00 (oppmøte kl. 13:40) Tønsberg svømmehall.		Styrke- og kondisjonstrening kl. 14:00–15:00 Teieskogen (Fysioterapeut)	Test av fysisk form Frisklivssentralen (Fysioterapeut) Etter avtale!	
	Klassisk Yoga kl. 11:00–12:30 Teie hovedgård (Tone)	Styrke og kondisjon kl. 15:30–16:30 Egentrening gruppe for "veteraner" Frisklivssentralen Påmelding!	Salttime på Spenst kl. 11:15–12:15 Tabata (Oda)	
	Forbeholdt deltagere 18-65 år!		Klassisk yoga og mindfulness kl. 12:00–13:30 Teie hovedgård (Tone) Forbeholdt deltagere 18-65 år!	

Friskliv og mestring samarbeider med *Aktiv på dagtid*.

Aktivitetene starter opp i uke 33 og arrangeres t.o.m. uke 50 med høstferie i uke 41, eller som angitt spesielt.

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